Дистанционное задание. Тренер-преподаватель Чекмарева И.А.

26 марта - четверг

**1. Разминка**. Комплекс ОРУ.

**2.Выполнить комплекс специальных упражнений Кифута для пловцов.**

Ссылка: <https://clck.ru/MeJtS>

Описание:

**1. Крест-накрест**

Делаются прыжки с перекрещиванием ног. Руки – на боку, спина выпрямлена.

Количество повторов: 10-30 раз.

**2. Пресс (“носки”)**

Полностью лечь на пол, руки вытянуть, как при плавании стрелочкой – это когда одна ладонь лежит на другой. Из этого положения подниматься, чтобы руки тянулись в сторону носков ног (ноги от пола не отрываются), и опускаться обратно – работает пресс.

Делать в ускоренном темпе 5-10 раз.

**3. Отжимания**

Выполняются обычные классические отжимания. Необходимо следить, чтобы тело было вытянуто в одну линию, не прогибалось – работают только мышцы груди и рук.

Количество: 5-15 раз.

**4. Русалочка**

Исходное положение – стоя на коленях, ладони – на затылке. Без помощи рук наклоняемся-присаживаемся в бок, возвращаемся в первоначальную позицию, затем – то же самое на другой бок.

Количество: 5-15 раз.

**5. Уголок**

Еще одно упражнение на пресс – почти полностью аналогично упражнению № 2, только в данном случае во время скручивания пресса ноги отрываются от пола наверх.

Выполняется 5-10 раз.

**6. Ноги крестом на боку**

Исходное положение – лечь на бок, рукой подпереть голову. Ноги выпрямлены, одна нога идет вперед, другая – назад (в каком-то смысле это имитация работы ног в кроле, только лежа на боку).

**6.1. Мачта**

Исходное положение – то же самое, что в предыдущем упражнении. Верхняя нога поднимается и опускается.

20-100 повторов для каждой ноги.

**7. Будь готов**

Сидя на полу (почти лежа) левая рука и правая нога тянутся друг к другу, затем – аналогично правая рука и левая нога.

10-20 раз.

**8. Велосипед**

В том же положении руки держатся за затылок и далее делаются скручивания прессом: левый локоть идет к правой ноге, правый локоть – к левой.

20-50 повторений.

**9. Кузнечик**

Исходное положение – как для отжиманий. Ноги в прыжках подтягиваются к себе и отбрасываются в первоначальную позицию.

Делается энергично, 20 раз.

**10. Футбол**

Лечь на спину, затем приподняться на руках. По очереди то одна, то другая нога поднимается наверх.

Количество: 15-30 на каждую из ног.

**11. Рыбка (кроль)**

Классическое упражнение “рыбка”, которое дают во многих видах спорта – ложимся на пол на живот, вытягиваемся, затем руки и ноги отрываются от пола. Но в данном случае есть модификация: руки и ноги делают махи, подобные работе ног в кроле.

40-100 раз.

**12. Ножницы**

Исходное положение – на боку, с головой, подпертой рукой. Верхняя нога кладется вперед перпендикулярно телу, затем через верх кладется назад (перпендикулярно телу).

По 50 на каждый бок.

**13. Козлик**

И.П. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела. Ноги сгибаются в коленях и подтягиваются поочередно к каждому из боков. Почему это задание названо “козлик” – не имею никаких версий ))

5-15 раз.

14. Кроление

Из положения лежа подтянуть наверх тело с вытянутыми вперед руками и ноги. В таком положении (то есть с напряженным прессом) руки делают перекрещивания, а ноги делают махи, как в кроле.

*Важно следить, чтобы ноги не сгибались в коленях!*

10-15 повторов.

**15. Рыбка (крест-накрест)**

Делаем “рыбку” (как в упражнении № 11), только в данном случае руки и ноги не делают махи, а делают скрещивания.

10-30 повторений.

**16. Велосипед**

Еще один велосипед: задание почти полностью аналогично упражнению № 8, только в данном случае тело выпрямляется и полностью ложится на спину после каждого касания локтя и колена.

Делается 15-30 раз.

**17. Наклоны**

Садимся, расставив ноги – как для обычной растяжки. Руки складываются стрелочкой и выносятся наверх, откуда поочередно тянутся то к одному, то к другому носку.

10-30 наклонов на каждую ногу.

**18. Мостик**

Делаем классический мостик, затем ложимся, затем снова его делаем.

Сделать 10-15 мостиков.

**19. Силой**

Лежим на животе, руки вытянуты вдоль тела и обращены ладонями к полу. Ноги поднимаются и опускаются (тело при этом не отрывается от пола).

Сделать 10 раз.

**20. Барьер**

Ноги расставлены для растяжки, только одна из них согнута в колене. Поочередно тянемся к каждой из них.

Количество: по 15 на каждую ногу.

**21. Нырок**

Делаем “рыбку” (см. упражнения №№ 11 и 15), только тело покачивается, во время покачивания ладони кладутся на затылок и затем выносятся вперед.

10-30 раз.

**22. Подъем спины**

Это тоже аналог рыбки. Ноги нужно зафиксировать или чтобы их кто-то держал, руки вытянуты вперед. Тело и руки поднимаются и опускаются – работают мышцы поясницы.

20-30 раз.

**23. Подъем с поворотом**

Исходное положение – то же самое, что в предыдущем пункте. Ладони кладутся на затылок, в таком положении делаются подъемы тела наверх, но с поворотом то в одну, то в другую сторону.

На каждую сторону – по 10-30 подъемов.

**24. Прогиб (“Встань”)**

Стоя на коленях, прогибаемся назад, затем поднимаемся. В идеале требуется делать эти движения без помощи рук.

На каждую сторону – 5-10 раз.

3. Упражнения для растяжки

Ссылка: <https://youtu.be/woqT-FzLMls>