24.03.2020

Дистанционное задание. Тренер - преподаватель Чекмарева И.А.

Понедельник, среда, пятница.

**ЗАДАНИЯ:**

1.**Бег на стадионе- 20-30мин.**

**2. Комплекс упражнений для разминки в движении 10-15 мин.**

- Бег с высоким подниманием бедра. Старайтесь выполнять максимально часто с минимальным продвижением дистанция 15-20 метров.

- Колесо. Выполняется подобно первому упражнению, но с выбрасыванием носка вверх. Получается более затяжной вынос бедра.

- Бег с захлестыванием голени. Руки работают как при беге. Выполняйте быстро и с небольшим продвижением.

- Бег с выносом прямых ног вперед. Руки работают, как во втором упражнении. Выносите ногу максимально высоко. Не отклоняйте корпус назад.

- Бег спиной. Смотрите через правое и левое плечо, если рядом есть занимающиеся.

- Скрестный шаг правым и левым боком. Старайтесь не поворачивать корпус, в работу должны включаться только ноги.

- Выпады на каждый шаг. Спина ровная, положение рук свободное (опущены, на поясе или за головой).

- Многоскок или олений бег. Выполняйте прыжки с поочередным отталкиванием одной ногой.

**3. Упражнения на растяжку**

Растяжка – это попеременное растяжение и расслабление мышечных волокон.

-Медленно опускайте голову вниз, вверх и в стороны. При достижении максимальной точки надавите разноименной рукой в область выше виска до ощущения натяжения мышц шеи.

-Поставьте правую руку на пояс, а вторую подымите вверх. Выполняйте пружинящие наклоны в стороны. Поменяйте положение рук и повторите.

- Сделайте наклон и возьмитесь двумя руками за голеностоп. Медленно подтягивайте себя при помощи рук. Повторите то же, наклонившись ко второй ноге.

- Попробуйте выполнить шпагат. Можно опереться руками о горизонтальную поверхность. Почувствуйте натяжение во внутренней части бедра.

- Встаньте рядом с любой поверхностью, на которую можно закинуть ногу. Потянитесь к ноге двумя руками, схватитесь за голеностоп или носок и немного потерпите. Смените ногу.

- То же можно выполнить, закинув ногу на высокую поверхность и сделать наклон вниз.

- Сделайте пружинящие выпады. Старайтесь принять максимально широкий выпад.

**4. Упражнения с эспандером (с “резиной”)**

**Занятия с эспандером** (или, как его обычно называют пловцы, с **“резиной”**) очень хорошо **нагружают мышцы верхней части тела** и заодно позволяют тренировать гребок.

**Смысл этого комплекса – последовательно имитировать каждую фазу гребка, а в конце – весь гребок полностью.**

*.*

1. **Тренировка первой фазы – захват**.

Задача – **зафиксировать предплечья**, чтобы двигалась только часть руки ниже локтя:



В этом упражнении нарабатывается чувство захвата и тренируются мышцы, которые за него отвечают.

Рекомендуется делать **3 подхода по 1 минуте** каждый.

**Вторая фаза – гребок**.

Мы продолжаем делать первое упражнение, но к нему дополнительно **добавляем уже непосредственно гребковое движение**. Рекомендуется также **3 подхода по 1 минуте**.



1. **Окончание гребка**.

Ошибка многих пловцов – во время гребка не доводить руку до конца, а преждевременно выносить ее вперед. В результате гребок становится менее эффективным.

Устранить эту ошибку и заодно потренировать соответствующие мышцы помогает третье упражнение – **работа рук только в самой последней фазе**:



Рекомендуются **4 подхода по 30 секунд**.

1. **Полная амплитуда.**
2. Сделав три предыдущих шага, теперь имеет смысл их всех **соединить в одно большое движение** – рука будет двигаться с самой начальной точки захвата до самой последней точки окончания гребка. **Выполнять  6 подходов по 30 секунд.**
3. **Тренировка ног на суше**

 Кроль.

Классическая тренировка ног для кроля – сесть на пол, руками упереться назад и делать махи выпрямленными ногами, имитирующие работу ног кролиста.



Это – физически тяжелое упражнение. Постарайтесь непрерывно выполнять его **в течение минуты**. Если не получается – тогда делайте **2 подхода по 30 секунд**.

Вышеуказанное упражнение напрягает мышцы передней части бедра (квадрицепсы). Для того, чтобы задействовать заднюю часть бедра, лягте на живот, примите положение “лодочки” и делайте аналогичные движения:



**Брасс**

Для брасса, к сожалению, мышцы не натренировать тем же способом, как и для кроля: простая имитация движений будет делаться в ситуации отсутствия сопротивления (воды или нагрузки собственного веса), потому сильно мышцы не нагрузятся.

**Выход – делать имитацию движений ног брассиста под нагрузкой все того же самого эспандера**. Прикрепите его таким образом, чтобы для удара ногами требовалось преодолеть сопротивление резины:



1. **Растяжка**

**Очень важная часть сухого плавания – растяжка**. Если мышцы и связки тренируются во время плавания в воде), то как раз-таки растяжка в воде не делается, а она очень важна для пловцов.

Главный принцип растяжки – **делать движения плавно, аккуратно, без боли**. Это необходимо для исключения травматизма.

**Голеностоп**

Классическое упражнение для пловцов – **растяжка голеностопа**. Стопа во время плавания должна быть максимально вытянута назад (должна являться продолжением линии ноги), однако такое положение не совсем физиологично для человека.

Для того, чтобы стопа могла в большей степени натягиваться назад, не вызывая при этом сильного дискомфорта и напряжения, и делается растяжка.

**Необходимо сесть на пол, расположив стопы под ягодицами:**



**Затем постепенно поднимаем колени наверх** – медленно и аккуратно, чтобы ощущалось растяжение голеностопа, но не было болезненных ощущений. Задерживаемся в верхней точке на 10-15 секунд:



**Руки в замок**

**Сцепляем руки в замок сзади**, наклоняемся вперед, поднимаем руки наверх. Стремимся, чтобы руки стремились в сторону пола, делаем ими небольшие движения назад-вперед, постепенно опуская руки все дальше и дальше:



**Растяжка плечевого корпуса и груди**

Ложимся на грудь, вытягиваем правую руку в сторону. Постепенно и аккуратно ложимся на правый бок, другую руку заносим через верх и пытаемся достать ей до правой руки. Затем делаем то же самое на другую сторону.

Наглядно это, а также другие хорошие упражнения для растяжки показаны в этом видео:

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