Задание для группы БУ-4 тренер Данилов С.В. на 01, 03, 05, 06 ноября 2021 года

1. Выполнить суставную разминку для пловцов (УРОК 1)

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLPX4UIYdlR51Nx2KqAM0T4pE0UQxAapg3>

1. Выполнить Упражнения Кифута для пловцов



**Часть 1**

**1. Прыжки крест на крест**

Выполняется прыжки с перекрещивание ног. Руки при этом на поясе, спина прямая.

Рекомендуется выполнять от 10 до 30 раз.

Укрепляет икроножные мышцы и ягодичные мышцы.

**2. Скручивание на пресс с касанием носков**

Выполняется из положения лёжа на спине. Ноги прямые. Руки выпрямлены в стрелочку. Необходимо путём скручивание в мышцах брюшного пресса поднять корпус и коснуться стоп. При этом ноги от пола отрывать нельзя.

Это упражнение отлично прорабатывает мышцы брюшного пресса.

Рекомендуется выполнять его 10-15 повторов.

**3. Классические отжимание**

Выполняется из упора лёжа на прямых руках. Классические отжимание, которые все знают. Ноги прямые, корпус вместе с ногами образуют одну единую линию. Отлично работает верхняя часть корпуса.

Рекомендуется выполнять 10-20 раз.

**4. Русалочка**

Исходное положение — стоя на коленях с руками за головой в замке.

Существует два выполнения этого упражнения:

* Отклонение корпуса назад не садясь при этом на голень.
* Присаживание на одну сторону внешней поверхности бедра, потом на другую.

Данное упражнение прорабатывает нижнюю часть спины, а также переднюю поверхность бедра.

Рекомендуется выполнять 5-15 раз.

**5. Книжка**

Исходное положение аналогичное с предыдущим упражнением на пресс. При его выполнении, необходимо поднимать ноги и верхнюю часть корпуса. В конечном положении они должны соединиться. При этом, сшибание должно проходить исключительно в плясе.

Прорабатываются мышцы брюшного пресса.

Рекомендуется выполнять 10-20 раз.

**6. Мачта**

Исходное положение — лёжа на боку. При этом, одна рука подпирает голову. Существует два варианты выполнения.

* Ноги совершают попеременные махи, имитируя работу ног в кроле;
* Верхняя нога поднимается максимально вверх, при этом не сгибаясь в коленном суставе. Затем в выпрямленном состоянии возвращается назад.

В этом упражнении активно работает внешняя часть бедра.

Рекомендуется выполнять от 20 до 100 раз.

**7. Будь готов**

Сидя на полу с прямыми ногами, руками упереться назад, необходимо поднять правую ногу и направить прямую левую руку к ней. Затем поменять. Укрепляет мышцы брюшного пресса, спины, плечевого пояса и передней части бедра. Рекомендуется выполнять 10-20 раз.

**Часть 2**

**8. Велосипед**

Упражнение на пресс, которое заключается в скручивание корпуса с поворотом левого плеча к правой ноге и наоборот.

Рекомендуется выполнять 15-30 раз.

**9. Кузнечик**

Исходное положение как при отжиманиях. Далее следует подтянуть ноги к груди, при этом перейдя из упора лёжа в упор присев, а затем вернуть в исходное положение. Укрепляет мышцы брюшного пресса, спины, бёдер и голени.

Рекомендуется выполнять в интенсивной форме 20-40 раз.

**10. Футбол**

Исходное положение — обратный упор лёжа. Затем следует поднимать выше уровня головы сначала одну прямую ногу, затем другую. Укрепляет мышцы спины, тазобедренного сустава. Рекомендуется выполнять 15-30 раз.

**11. Рыбка**

Исходное положение лёжа на животе. Руки вытянуты в стрелочку, ноги прямые. Необходимо одновременно оторвать руки и ноги от пола и начать производить попеременные махи руками и ногами (имитация работы ног в кроле). При этом на протяжении всего упражнения руки и ноги опускать нельзя. Укрепляет мышцы спины. Рекомендуется делать 40-100 раз.

**12. Ножницы**

Исходное положение лёжа на боку. Одна рука упирается в пол, вторая за головой. Ноги прямые. Приподнимаем ноги и совершаем поочерёдное движение ногами вперёд и назад. Укрепляется передняя и задняя части бедра. Рекомендуется выполнять 50 раз.

**13. Козлик**

Исходное положение лёжа на спине. Руки выпрямления вдоль тела, ноги прямые. Необходимо согнуть ноги в коленях и приподнять таз, стараясь достать ими до подбородка. Затем постепенно вернуться в исходное положение. Укрепляются мышцы брюшного пресса, а также мышцы поясничного отдела.

Рекомендуется выполнять 5-20 раз.

**14. Кроление**

Исходное положение сидя на полу, руки вытянуты перед собой, ноги прямые. Выполняется попеременные махи руками и ногами крест на крест.

Прорабатываются мышцы брюшного пресса, а также мышцы спины и передней поверхности бедра.

Рекомендуется выполнять 10-20 раз.

**15. Рыбка крест на крест**

Выполняется «Рыбка» из 11 упражнения, но руки и ноги делают скрещивание.

Рекомендуется выполнять 15-30 раз.

**16. Велосипед**

Аналогично упражнению 8 «велосипед», но после каждого касания локтем колена корпус полностью ложится на спину и выпрямляется.

Рекомендуется выполнять 20-40 раз.

### Часть 3

**17. Наклоны**

Исходное положение сидя на полу, ноги вытянуты и расставлены в стороны, руки в стрелочке. Выполняются наклоны поочерёдно к одной ноге, потом к другой.

Рекомендуется выполнять 15-30 раз.

**18. Мостик**

Выполняется классический мостик из положения лёжа на спине. Рекомендуется выполнять 10-20 раз.

**19. Силой**

Исходное положение лёжа на животе. Руки вдоль туловища ладонями вниз. Выполняется подъем ног, затем возвращение в исходное положение. Тело при этом не отрывается от пола. Отлично прорабатывается нижняя часть спины.

Рекомендуется выполнять 20 раз.

**20. Барьер**

Исходное положение сидя на полу, одна нога согнута и лежит на полу. Необходимо наклониться к вытянутой ноге и затем вернуться в исходное положение.

Рекомендуется выполнять 10-15 раз на каждую ногу.

**21. Нырок**

Упражнение похоже на «рыбку» из упражнения 11. При этом тело покачивается. Во время покачивания ладони кладутся на затылок и затем выносятся вперед.

Рекомендуется выполнять 10-30 раз.

**22. Подъем спины**

Аналог «рыбки». Ноги необходимо зафиксировать. Руки вытянуты вперёд. Тело и руки поднимаются и опускаются. Нагрузка на нижнюю часть спины. Рекомендуется выполнять 20-30 раз.

**23. Подъем с поворотом**

Исходное положение такое же, как в упражнении 22. Ладони в замке за головой. Выполняется подъем корпуса с поворотами сначала в правую сторону, затем, после возвращения в исходное положение. Рекомендуется выполнять 15-30 раз.

**24. Повороты**

Исходное положение лёжа на спине, ноги широко расставлены и прижаты помощником, руки согнуты за головой.

Следует энергично поднять корпус вверх-влево, затем вернуться в исходное положение и поднять корпус вправо.

Рекомендуется выполнять 10-20 раз.

**25. Подъем**

Исходное положение стоя на коленях, руки согнуты за головой. Необходимо плавно наклониться назад без помощи рук. Затем вернуться в исходное положение.

Стараться коснуться пола плечами.

Рекомендуется выполнять 10 раз.

### Упражнения Кифута для пловцов видео

### <https://youtu.be/oVXwNHLrv0E>

### Упражнения на восстановление дыхания.