Чекмарева Ирина Анатольевна Плавание ТЭ-4 21.05.2020

1. Выполнить разминку.
   https://youtu.be/NC4SCkedRk8
2. Выполнить упражнения на растяжку.
   https://youtu.be/WmqoWxcZnFU

3. Основная часть тренировки:
   1) Взрывные прыжки с положения старта при максимальных усилиях:
   5 взрывных прыжков. Отдых между прыжками – 10-20 сек.
   2) Подъем верхней части корпуса с руками стрелочкой лежа:
   На спине: 30 сек. работа + 30 сек. отдых. Повторить 2 раза.
   На груди: 30 сек. работа + 30 сек. отдых. Повторить 2 раза.
   3) Упражнение скалолаз в упоре лежа (работа корпуса, попеременная смена ног):
   10 сек. максимальная скорость + 50 сек. отдых.
4) Подпрыгивание ногами к рукам и возвращение в положение упор лежа (лягушка):
   30 сек. работа + 30 сек. отдых.
5) Отжимания с узкой постановкой рук: 30 сек. работа + 30 сек. отдых.
   Повторить 2 раза.
6) Взрывные отжимания с отрывом рук и ног от пола при максимальных усилиях:
   3 взрывных отжиманий.
   Отдых между повторениями 10-20 сек. (или с отрывом только рук, или с отрывом рук стоя на коленях).
7) Попеременная работа ног лежа на спине: 30 сек. работа + 30 сек. отдых. Повторить 2 раза.
8) Подъемы отягощения двумя руками стоя перед собой (мяч/бутылка/ блин/ камень и т.д.): 1 мин. работа + 30 сек. отдых.
   Повторить 2 раза.
9) Бег на месте (или челночный бег, если позволяет пространство)
   10 сек. максимальная скорость + 50 сек. отдых. Повторить 2 раза.
10) Одновременный подъем рук и ног (складка): 30 сек. работа + 30 сек. отдых. Повторить 2 раза.
11) Подъем двумя руками отягощения лежа на спине из-за головы (мяч/ бутылка /блин/ камень и т.д.): 30 сек. работа + 30 сек. отдых.
   Повторить 2 раза.
12) Прыжки с высоким подъемом бедра: 30 сек. работа + 30 сек. отдых.
13) Удержание отягощения перед собой, руки на уровне плеча
   (мяч/бутылка/блин/камень): 30 сек. работа + 30 сек. отдых.
   Повторить 2 раза.
14) Статическое удержание тела в полуприседе, руки впереди (угол сгибания колена = 90 градусов): 30 сек. работа + 30 сек. отдых.
Повторить 2 раза.

https://youtu.be/dQAfsMQLAS4

4. Заключительная часть: 10-15 мин. растяжка всего тела.

Чекмарева Ирина Анатольевна Плавание ТЭ-4 22.05.2020

1.Выполнить разминку.

https://youtu.be/NC4SCkedRk8

2.Выполнить упражнения на растяжку.

https://youtu.be/WmqoWxcZnFU

3.Основная часть тренировки:
3 мин. работа + 2 мин. отдых
Упражнения выполняются по 8 движений каждое, меняясь по очереди без остановок, до истечения 3 мин. работы.

1 БЛОК:
Упражнения:
1. Упор лежа + упор присев + прыжок + упор присев + упор лежа (БЕРПИ) = 8 движений;
2. Разноименная работа рук и ног лежа на спине = 8 движений;
3. Упражнение (скалолаз) в упоре лежа (работа корпуса, попеременная смена ног) = 8 движений;
4. Упражнение (велосипед) лежа на спине (работа корпуса) = 8 движений.

2 БЛОК:
Упражнения:
1. Отжимания с широкой постановкой рук = 8 движений;
2. Упражнение (складка) лёжа на спине (подъем рук и ног одновременно, работа корпуса) = 8 движений;
3. Отжимания с узкой постановкой рук = 8 движений;
4. Подъем верхней части корпуса с руками стрелочкой лежа на груди = 8 движений.

3 БЛОК:
Упражнения:
1. Подъем рук с отягощением из-за головы лежа на спине (мяч/бутылка/ блин/ камень и т.д.) = 8 движений;
2. Подпрыгивание ногами к рукам и возвращение в положение упор лежа (лягушка) = 8 движений;
3. Подъемы отягощения двумя руками стоя перед собой (мяч/бутылка/ блин/ камень и т.д.) = 8 движений;
4. Прыжки с высоким подъемом бедра = 8 движений.

https://youtu.be/iGsjwdi8t0Y

4. Заключительная часть: 10-15 мин. растяжка всего тела.

Чекмарева Ирина Анатольевна Плавание ТЭ-4 23.05.2020

1. Выполнить разминку.
   https://youtu.be/NC4SCkedRk8
2. Выполнить упражнения на растяжку.
   https://youtu.be/WmqoWxcZnFU

3. Основная часть тренировки:
   Кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания + статические упражнения на корпус:

   1) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).
   2) 1 мин. работа + 1 мин. отдых:
   Имитация движений руками основным способом стоя.
   Повторить 2 раза.
   3) Работа с корпусом: 3 мин. работа + 1 мин. отдых:
   Упражнения:
   1. Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка» = 15 сек. работы.
   2. Баланс стоя на левой ноге в упражнении «Ласточка» = 15 сек. работы.
   3. Разноименное удержание правой руки и левой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 сек. работы.
   4. Разноименное удержание левой руки и правой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 сек. работы.
   5. Боковая планка на прямой руке – правая сторона = 30 сек. работы.
   6. Боковая планка на прямой руке – левая сторона = 30 сек. работы.
   7. Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов = 30 сек. работы.
   4) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).
   5) 1 мин. работа + 1 мин. отдых:
   Имитация движений руками основным способом стоя.
   Повторить 2 раза.
   6) Работа с корпусом: 3 мин. работа + 1 мин. отдых:
   Упражнения:
   1. Удержание рук и ног лежа на животе под углом 45 градусов = 30 сек. работы.
   2. Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов = 30 сек. работы.
   3. Боковая планка на согнутом локте – левая сторона = 30 сек. работы.
   4. Боковая планка на согнутом локте – правая сторона = 30 сек. работы.
   5. Планка на локтях = 1 мин. работы.
   7) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).
   8) Работа с корпусом: 2 мин. работа + 1 мин. отдых:
   Упражнения:
   1. Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка» = 30 сек. работы.
   2. Баланс стоя на левой ноге в упражнении «Ласточка» = 30 сек. работы.
   3. Разноименное удержание правой руки и левой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 сек. работы.
   4. Разноименное удержание левой руки и правой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 сек. работы.
   9) 1 мин. работа + 1 мин. отдых:
   Имитация движений руками основным способом стоя:
   Повторить 2 раза.
   https://youtu.be/fICDxo5Tfzg

Чекмарева Ирина Анатольевна Плавание ТЭ 25.05.2020

1. Выполнить разминку.
   https://youtu.be/NC4SCkedRk8
2. Выполнить упражнения на растяжку.
   https://youtu.be/WmqoWxcZnFU

3. Основная часть тренировки

1) 10 мин. кардио (бег, если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом).
2) Взрывные Прыжки в длину с места:
6 прыжков. Отдых между повторениями 10-20 сек.

Блок из упражнений: 1 минуты работы + 30 секунд отдых каждое упражнение.
Упражнения:
3) Имитация движений руками способом дельфин стоя.
4) Планка на локтях.
5) Имитация движений руками способом спина стоя.
6) Боковая планка на прямой руке (30 сек. правая сторона + 30 сек. левая сторона).
7) Имитация движений руками способом брасс стоя.
8) Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов - «Лодочка».
9) Имитация движений руками способом кроль стоя.
10)Удержание рук и ног лежа на животе под углом 45 градусов - «Лодочка».
11) 10 мин. кардио (бег, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом).
12) Взрывные отжимания с отрывом рук и ног от пола при максимальных усилиях:
5 Взрывных отжиманий. Отдых между повторениями 10-20 секунд (или с отрывом только рук, или с отрывом рук, стоя на коленях).

Блок из упражнений: 1 мин. работы + 30 сек. отдых каждое упражнение
Упражнения:
13) Имитация движений руками способом дельфин стоя.
14) Попеременная работа ног лёжа на животе.
15) Имитация движений руками способом спина стоя.
16) Попеременная работа ног лёжа на спине.
17) Имитация движений руками способом брасс стоя.
18) Подъём + удержание ягодиц лёжа на спине.
19) Имитация движений руками способом кроль стоя.
20) Подъём ног одновременно лёжа на животе.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ
10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

https://youtu.be/pESvtjEGmAo

Чекмарева Ирина Анатольевна Плавание ТЭ-4 26.05.2020

1. Выполнить разминку.
   https://youtu.be/NC4SCkedRk8
2. Выполнить упражнения на растяжку.
   https://youtu.be/WmqoWxcZnFU
3. Основная часть тренировки
   3 мин. работа + 2 мин. отдых.
   Упражнения выполняются по 8 движений каждое, меняясь по очереди без остановок, до истечения 3 мин. работы.

   1 БЛОК:
   Упражнения:
   1. Подпрыгивание ногами к рукам и возвращение в положение упор лежа (лягушка) = 8 движений;
   2. Упражнение велосипед лежа на спине (работа корпуса) = 8 движений;
   3. Упражнение скалолаз в упоре лежа (работа корпуса, попеременная смена ног) = 8 движений;
   4. Упражнение складка лежа на спине (подъем рук и ног одновременно, работа корпуса) = 8 движений.

   2 БЛОК:
   Упражнения:
   1. Приседания с широкой постановкой ног = 8 движений;
   2. Отжимания с широкой постановкой рук = 8 движений;
   3. Упор лежа + упор присев + прыжок + упор присев + упор лежа (БЕРПИ) = 8 движений;
   4. Разноименная работа рук и ног лежа на спине = 8 движений.

   3 БЛОК:
   Упражнения:
   1. Подпрыгивание ногами к рукам и возвращение в положение упор лежа (лягушка) = 10 движений;
   2. Упражнение велосипед лежа на спине (работа корпуса) = 10 движений;
   3. Упражнение скалолаз в упоре лежа (работа корпуса, попеременная смена ног) = 10 движений;
   4. Упражнение складка лежа на спине (подъем рук и ног одновременно, работа корпуса) = 10 движений.

   4 БЛОК:
   Упражнения:
   1. Упражнение складка лежа на спине (подъем рук и ног одновременно, работа корпуса) = 8 движений;
   2. Подъем верхней части корпуса с руками стрелочкой лежа на груди = 8 движений;
   3. Упражнение велосипед лежа на спине (работа корпуса) = 8 движений;

4. Разноименная работа рук и ног лежа на спине = 8 движений.

5 БЛОК:

Упражнения:

1. Выпады в движении (вперед или назад) = 8 движений;
2. Подъемы отягощения двумя руками стоя перед собой (блинчика, мяча, бутылки, камня и т.д.) = 8 движений;
3. Подъемы на носки стоя = 8 движений;
4. Подъем рук с отягощением из-за головы лежа на спине (блинчика, мяча, бутылки, камня и т.д.) = 8 движений.

https://youtu.be/D38h0eIkr-I

Теоретический материал.

Дыхательная трубка для плавания

Дыхательная трубка – приспособление в виде полой трубки с загубником, позволяющее плавающему на или под самой поверхностью воды дышать атмосферным воздухом не поднимая голову над водой.

Первой трубкой для дыхания, вероятно, был полый стебель тростника. Сейчас – это достаточно совершенное устройство, сконструированное с учетом самых разнообразных физиологических и технических требований.

Дыхательную трубку используют аквалангисты, снорклеры, подводные охотники, начинающие пловцы в процессе обучения плаванию и опытные пловцы, желающие улучшить технику. Выбирая трубку, обязательно учитывайте, **для каких целей** будете ее использовать.

- **Для погружений с аквалангом** - прямые трубки, соединенные с загубником гибкой силиконовой гофрированной вставкой. Хорошо, если трубка имеет сверху насадку, уменьшающую заливание трубки при волнении воды.
- **Для подводной охоты** - трубки со сниженным гидродинамическим сопротивлением (анатомические трубки, огибающие голову пловца, трубки с сечением эллипсоидальной формы и сочетающие оба решения одновременно)
- **Для ныряльщиков** – трубкаис перепускным клапаном в нижней части трубки или под загубником. Клапан позволяет облегчить удаление воды из трубки при всплытии.
- **Для плавания по поверхности воды, снорклинга и ныряния с задержкой дыхания** - простые прямые трубки с боковым расположением загубника, имеющего возможность вращения вокруг оси трубки.
- **Для спортивного плавания в бассейне** – фронтальные (центральные) трубки.

Использование дыхательной трубки для тренировки в бассейне

Применяя трубку для дыхания на тренировках по плаванию можно добиться **улучшения сразу в нескольких элементах техники плавания**:

- **Улучшение техники гребков и положения тела в воде**. Когда пловец передвигается с трубкой, его голова постоянно находится в воде и ему не нужно поднимать ее для того, чтобы сделать вдох. Таким образом, достигается максимальная концентрация внимания на технике выполнения гребка, ударов ногами, правильном положении головы и тела в воде. Благодаря механизму мышечной памяти, эти навыки закрепляются и в дальнейшем, при плавании без тренажера, пловец автоматически поддерживает правильную технику.
- **Увеличение дыхательной способности и объема легких**, что позволяет использовать больше кислорода во время плавания.
- **Повышение силовой выносливости**. Использование дыхательной трубки уменьшает сопротивление воды, что позволяет увеличивать скорость плавания. Пловец более продолжительное время тренируется в постоянном темпе и ритме дыхания, что в итоге повышает силовую выносливость.

Для тренировки в бассейне лучше выбрать трубку с фронтальным (центральным), а не боковым положением относительно лица. Производители спортивного инвентаря для плавания выпускают такие трубки специально для тренировки пловцов. Вот, например, некоторые **дыхательные тренажеры-трубки от известных фирм**:

- Дыхательный тренажер **MadWave Snorkel Trainer** для спортсменов, профессионально занимающихся плаванием. Подходит для улучшения техники кроля на груди, брасса, баттерфляя (дельфина). Расположение трубки фронтальное (центральное).

Дыхательный тренажер MadWave Snorkel Trainer

https://youtu.be/b32sf-wzX84

- Фронтальная (центральная)трубка для тренировок **FINIS Freestyle Snorkel**. Трубка особой изогнутой формы спроектирована специально для плавания вольным стилем, позволяет сохранить более низкое положение головы в воде, плавать с полным диапазоном движений, характерным для кроля, делать поворот кувырком.

FINIS Freestyle Snorkel для совершенствования стиля кроль

- Фронтальная (центральная) трубка для тренировок **FINIS Swimmer's Snorkel**. Трубка предназначена для улучшения техники плавания любым из стилей.

FINIS Swimmer's Snorkel для подходит для всех стилей

Как очистить трубку от воды

Если трубка заполнилась водой, необходимо ее **очистить одним из способов**:

1. при выходе на поверхность с силой выдохнуть, вытолкнув воду. Вдох следует делать осторожно - на случай, если в трубке осталось некоторое количество воды. Плавая под водой, помните о том, что надо оставить воздух для первого выдоха в трубку.
2. при выходе на поверхность поднимите голову так, чтобы конец трубки наклонился вниз. Когда большая часть воды выльется сама, легко выдохнете последние капли. Этот способ хуже первого тем, что прерывает наблюдение за подводным миром и, кроме того не возможен при заметных волнах.

Если трубка оборудована дренажным клапаном, то это облегчает ее очистку от воды.

Выбирая загубник, обратите внимание на материал, из которого он изготовлен. Силиконовый загубник более комфортный в использовании, а резиновый долговечнее. У некоторых трубок есть возможность смены загубника.

Чекмарева Ирина Анатольевна Плавание ТЭ-4 27.05.2020

1. Выполнить разминку.

https://youtu.be/NC4SCkedRk8

2. Выполнить упражнения на растяжку.

https://youtu.be/WmqoWxcZnFU

3. Основная часть тренировки

Кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания + статические упражнения на корпус:

1) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке);

2) 1 мин. работа + 1 мин. отдых:

Имитация движений руками основным способом стоя.

Повторить 2 раза.

3) Работа с корпусом:

1 Блок

Упражнения:

1. Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка» = 30 сек. работы;
2. Баланс стоя на левой ноге в упражнении «Ласточка» = 30 сек. работы;
3. Разноименное удержание правой руки и левой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 сек. работы;
4. Разноименное удержание левой руки и правой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 сек. работы;
5. Боковая планка на прямой руке – правая сторона = 30 сек. работы;
6. Боковая планка на прямой руке – левая сторона = 30 сек. работы;
7. Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов = 30 сек. работы.

Отдых 1 мин.

2 Блок

Упражнения:

1. Удержание рук и ног лежа на животе под углом 45 градусов = 30 сек. работы;
2. Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов =30 сек. работы;
3. Боковая планка на согнутом локте – левая сторона =30сек. работы;
4. Боковая планка на согнутом локте – правая сторона =30 сек. работы;
5. Планка на локтях = 30 сек. работы.

Отдых 1 мин.

3 Блок

Упражнения:

1. Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка» = 30 сек. работы;
2. Баланс стоя на левой ноге в упражнении «Ласточка» = 30 сек. работы;
3. Разноименное удержание правой руки и левой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 сек. работы;
4. Разноименное удержание левой руки и правой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 сек. работы.

Отдых 1 мин.

4) 1 мин. работа + 1 мин. отдых:

Имитация движений руками основным способом стоя.

Повторить 2 раза.

Чекмарева Ирина Анатольевна Плавание ТЭ-4 28.05.2020

1. Выполнить разминку.
   https://youtu.be/NC4SCkedRk8
2. Выполнить упражнения на растяжку.
   https://youtu.be/WmqoWxcZnFU

3. Основная часть тренировки:
   1) Взрывные прыжки с положения старта при максимальных усилиях:
      5 взрывных прыжков. Отдых между прыжками – 10-20 сек.
   2) Подъем верхней части корпуса с руками стрелочкой лежа:
      На спине: 30 сек. работа + 30 сек. отдых. Повторить 2 раза.
      На груди: 30 сек. работа + 30 сек. отдых. Повторить 2 раза.
   3) Упражнение скалолаз в упоре лежа (работа корпуса, попеременная смена ног):
   10 сек. максимальная скорость + 50 сек. отдых.
4) Подпрыгивание ногами к рукам и возвращение в положение упор лежа (лягушка):
   30 сек. работа + 30 сек. отдых.
5) Отжимания с узкой постановкой рук: 30 сек. работа + 30 сек. отдых.
   Повторить 2 раза.
6) Взрывные отжимания с отрывом рук и ног от пола при максимальных усилиях:
   3 взрывных отжиманий.
   Отдых между повторениями 10-20 сек. (или с отрывом только рук, или с отрывом рук стоя на коленях).
7) Попеременная работа ног лежа на спине: 30 сек. работа + 30 сек. отдых. Повторить 2 раза.
8) Подъемы отягощения двумя руками стоя перед собой (мяч/бутылка/ блин/ камень и т.д.): 1 мин. работа + 30 сек. отдых.
   Повторить 2 раза.
9) Бег на месте (или челночный бег, если позволяет пространство)
   10 сек. максимальная скорость + 50 сек. отдых. Повторить 2 раза.
10) Одновременный подъем рук и ног (складка): 30 сек. работа + 30 сек. отдых. Повторить 2 раза.
11) Подъем двумя руками отягощения лежа на спине из-за головы (мяч/ бутылка /блин/ камень и т.д.): 30 сек. работа + 30 сек. отдых.
   Повторить 2 раза.
12) Прыжки с высоким подъемом бедра: 30 сек. работа + 30 сек. отдых.
13) Удержание отягощения перед собой, руки на уровне плеча
   (мяч/бутылка/блин/камень): 30 сек. работа + 30 сек. отдых.
   Повторить 2 раза.
14) Статическое удержание тела в полуприседе, руки впереди (угол сгибания колена = 90 градусов): 30 сек. работа + 30 сек. отдых.
Повторить 2 раза.

https://youtu.be/dQAfsMQLAS4

4. Заключительная часть: 10-15 мин. растяжка всего тела.

Чекмарева Ирина Анатольевна Плавание ТЭ-4 29.05.2020

1.Выполнить разминку.

https://youtu.be/NC4SCkedRk8

2.Выполнить упражнения на растяжку.

https://youtu.be/WmqoWxcZnFU

3.Основная часть тренировки:
3 мин. работа + 2 мин. отдых
Упражнения выполняются по 8 движений каждое, меняясь по очереди без остановок, до истечения 3 мин. работы.

1 БЛОК:
Упражнения:
1. Упор лежа + упор присев + прыжок + упор присев + упор лежа (БЕРПИ) = 8 движений;
2. Разноименная работа рук и ног лежа на спине = 8 движений;
3. Упражнение (скалолаз) в упоре лежа (работа корпуса, попеременная смена ног) = 8 движений;
4. Упражнение (велосипед) лежа на спине (работа корпуса) = 8 движений.

2 БЛОК:
Упражнения:
1. Отжимания с широкой постановкой рук = 8 движений;
2. Упражнение (складка) лёжа на спине (подъем рук и ног одновременно, работа корпуса) = 8 движений;
3. Отжимания с узкой постановкой рук = 8 движений;
4. Подъем верхней части корпуса с руками стрелочкой лежа на груди = 8 движений.

3 БЛОК:
Упражнения:
1. Подъем рук с отягощением из-за головы лежа на спине (мяч/бутылка/ блин/ камень и т.д.) = 8 движений;
2. Подпрыгивание ногами к рукам и возвращение в положение упор лежа (лягушка) = 8 движений;
3. Подъемы отягощения двумя руками стоя перед собой (мяч/бутылка/ блин/ камень и т.д.) = 8 движений;
4. Прыжки с высоким подъемом бедра = 8 движений.

https://youtu.be/iGsjwdi8t0Y

4. Заключительная часть: 10-15 мин. растяжка всего тела.

Чекмарева Ирина Анатольевна Плавание ТЭ-4 30.05.2020

1. Выполнить разминку.
   https://youtu.be/NC4SCkedRk8
2. Выполнить упражнения на растяжку.
   https://youtu.be/WmqoWxcZnFU

3. Основная часть тренировки:
   Кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания + статические упражнения на корпус:

   1) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).
   2) 1 мин. работа + 1 мин. отдых:
   Имитация движений руками основным способом стоя.
   Повторить 2 раза.
   3) Работа с корпусом: 3 мин. работа + 1 мин. отдых:
   Упражнения:
   1. Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка» = 15 сек. работы.
   2. Баланс стоя на левой ноге в упражнении «Ласточка» = 15 сек. работы.
   3. Разноименное удержание правой руки и левой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 сек. работы.
   4. Разноименное удержание левой руки и правой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 сек. работы.
   5. Боковая планка на прямой руке – правая сторона = 30 сек. работы.
   6. Боковая планка на прямой руке – левая сторона = 30 сек. работы.
   7. Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов = 30 сек. работы.
   4) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).
   5) 1 мин. работа + 1 мин. отдых:
   Имитация движений руками основным способом стоя.
   Повторить 2 раза.
   6) Работа с корпусом: 3 мин. работа + 1 мин. отдых:
   Упражнения:
   1. Удержание рук и ног лежа на животе под углом 45 градусов = 30 сек. работы.
   2. Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов = 30 сек. работы.
   3. Боковая планка на согнутом локте – левая сторона = 30 сек. работы.
   4. Боковая планка на согнутом локте – правая сторона = 30 сек. работы.
   5. Планка на локтях = 1 мин. работы.
   7) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).
   8) Работа с корпусом: 2 мин. работа + 1 мин. отдых:
   Упражнения:
   1. Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка» = 30 сек. работы.
   2. Баланс стоя на левой ноге в упражнении «Ласточка» = 30 сек. работы.
   3. Разноименное удержание правой руки и левой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 сек. работы.
   4. Разноименное удержание левой руки и правой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 сек. работы.

9) 1 мин. работа + 1 мин. отдых:
Имитация движений руками основным способом стоя:
Повторить 2 раза.
https://youtu.be/fICDxo5Tfzg

Теоретический материал.

Тренажер для плавания - Hidro hip для отработки вращений

Hydro Hip от FINIS – приспособление для обучения и корректировки вращения бедра относительно руки и туловища пловца.

Существуют хорошие упражнения, которые учат важности вращения вокруг бедра, но нет лучшего способа почувствовать собственное вращение, чем при использовании тренажера **FINIS Hydro Hip**.

Hydro Hip от FINIS в двух разных цветовых решениях

Две пластины Hydro Hip, закрепленные на бедрах поясом помогают пловцам правильно определить положение бедер, рук и тела. Hydro Hip также увеличивает силу сопротивления, улучшая работу мышц, которые помогают повороту. Способствует развитию силы гребка. Для того, чтобы повернуть, не задев рукой лопатку, вы должны будете осуществлять вращения бедрами, и вращаться придется сильнее и быстрее, чем вы, возможно, привыкли. Использование Hydro Hip требует некоторого привыкания, и это может быть несколько трудно, пока вы не заметите значительное улучшение в вашем вращения и времени прохождения дистанции, после того, как вы снимете Hydro Hip.

Для правильной посадки на бедра и талию любого объема служит нейлоновый ремень, который может быть отрегулирован в соответствии с нужным размером.

Hydro Hip от FINIS подходит для обучения всем стилям плавания. Улучшает вращение корпуса вокруг бедра при плавании кролем на груди и кролем на спине. Может быть использован для обучения плаванию брассом, для этого ремень перемещают в области грудной клетки, чтобы предотвратить падение локтей и выработать более эффективный гребок руками.

Пловец, использующий Hydro Hip от FINIS (вид с поверхности воды)

Пловец, использующий Hydro Hip от FINIS (подводная съемка)

Лучше всего использовать этот аксессуар во время обучения и на коротких дистанциях. Эффект от тренировки с Hip Hydro наиболее ощутим, когда аксессуар снимается, а правильное положение остается. Это происходит благодаря механизму мышечной памяти.

Аналогичный тренажер под названием **Hip Rotator** предлагает пловцам российская компания Mad Wave, основанная в 2003 году в Санкт-Петербурге.

Hip Rotator от Mad Wave

Компания Mad Wave сняла замечательное видео о том как правильно использовать тренажер Hip Rotator для улучшения техники плавания на русском языке.

Наглядное видео по использованию Hip Rotator от Mad Wave

https://youtu.be/02gIm88kfVc