24.03.2020

Плавание

Тренер – преподаватель Спаи О.Г.

Задания:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| НАГРУЗКА | ДОЗИРОВКА | МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ |
| Разминочный бег  Упр. на гибкость и общеразвивающие .  1.круговые движения руками вперед-назад  2.наклоны,вращательные движения туловищем  3.приседания и выпрыгивания | 20 мин  6мин |  |
| Общеразвивающие упр. с использованием резинового амортизатора.  1.амортизатор закреплен на опоре на уровне пояса:  ИП наклон вперед руки вытянуты вперед амортизатор натянут. Сгибание рук до уровня плеч  Разгибание рук до уровня бедер\локоть выпрямляется    2.повтор первого упражнения.  ИП руки вытянуты вверх амортизатор прикреплен на перекладине  3. амортизатор закреплен за опору на уровне стоп ног  ИП одна нога впереди другая сзади амортизатор на стопе.  Работа ног поочередно \ вперед – назад\ натягивая амортизатор  4.ИП что и в предыдущем упр. выполняем приведение и отведение ног поочередно в сторону и к средине | 12 повторений по 3 серии  12 повторений по 3 серии  30 повторений по 3 серии каждой ногой | Кисти рук направлены вниз сгибание в локтевом суставе на более 45 % локоть выше кисти.  Движение рук вперед и вниз к бедрам.  Ноги в коленях не сгибать. |
| Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств  1.ускорение после выпрыгивания | 8 повторений с пробеганием | Пробегание не более 30 метров отдых до 3 мин |
| Заминочный бег,ходьба. | 6 мин | Востановление час |