**Дистанционное занятие для группы БУ-2 тренер – преподаватель Спаи О.Г.**

 **Среда**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **НАГРУЗКА**  | **дозировка** | **Методические указания** |
| Ходьба на степ платформу или предмет.Упр. на гибкость и общеразвивающие . 1.круговые движения руками вперед-назад 2.наклоны,вращательные движения туловищем 3.приседания и выпрыгивания. | 10 мин6мин | ЧСС при ходьбе не более 24 высота платформы до 40см |
| 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 плечРазгибание рук до уровня бедер\локоть выпрямляется\  2.. ИП амортизатор прикреплен на перекладине рука в верху отведена чуть назад.Работа руки как при плавании на спине разбиваем на два движения.1) захват и начало гребка до уровня плеча2) проталкивание и конечная фаза гребка с выпрямлением руки 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 5.ИП амортизатор прикреплен за перекладину нога согнута в колене резина на стопе.Работа ног как при плавании брасс. | 10 повторений по 2 серии каждой10 повторений по 2 серии каждой20 повторений по 3 серии каждой ногой15 повторений по 3 серии каждой | Кисти рук направлены вниз сгибание в локтевом суставе не более 45 % локоть выше кисти.Движение рук вниз к бедрам, локоть высокоВ конечной фазе гребка ладонь вниз.Ноги в коленях не сгибать.Движение ногой в сторону вниз носок стопы наружу. |
| Упражнения направленные на развитие специальной выносливости:1.ИП упор лежа .Поочередно выполняем гребковые движения рукой как при плавании в\с2.ИП сидя на полу колени ног согнуты руки согнуты в локтях.Скручивание с поочередным касанием колена правой ноги локтем левой руки и наоборот.3.ИП упор лежа.Сгибание и разгибание рук4.ИП упор лежаИз положения упор лежа прыжком прийти в положение упор присев и обратно. | 20раз правой отдых 30 сек20 раз левой отдых после серии 1 мин.2 серии20 раз отдых после серии 1 мин30 сек 2 серии отд 30 сек2 серии по 10 повторений через 1 мин. | Выполнять упр. быстро. Таз неподвижен выпрямление руки как вперед, так и в завершении гребкаВыполнять макс.быстроПрогиб на допускатьТемп высокий. |
| Заминочный бег или ходьба на степ-доске | 6 мин. | Восстановление пульса |