**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 мин  6мин | 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 плеч  Разгибание 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 плеча  2) 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 каждой  10 повторений по 2 серии каждой  20 повторений по 3 серии каждой ногой  15 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 высоко  В 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\с  2.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 рук  4.ИП упор лежа  Из положения упор лежа прыжком прийти в положение упор присев и обратно. | 20раз правой отдых 30 сек  20 раз левой отдых после серии 1 мин.  2 серии  20 раз отдых после серии 1 мин  30 сек 2 серии отд 30 сек  2 серии по 10 повторений через 1 мин. | Выполнять упр. быстро. Таз неподвижен выпрямление руки как вперед, так и в завершении гребка  Выполнять макс.быстро  Прогиб на допускать  Темп высокий. |
| Заминочный бег или ходьба на степ-доске | 6 мин. | Восстановление пульса |