**Дистанционное тренировочное занятие для группы БУ-2 тренера-преподавателя Спаи О.Г.**

**Пятница**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **НАГРУЗКА** | **дозировка** | **Методические указания** |
| Разминочный бег.\заменять ходьбой на степ платформу подъем на 30 – 40 см\  Упр. на гибкость и общеразвивающие .  1.круговые движения руками вперед-назад  2.наклоны,вращательные движения туловищем  3.приседания и выпрыгивания. | 15 мин  5мин | ЧСС при беге не более 24 |
| 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. | 12 повторений по 2 серии каждой  20 повторений по 3 серии каждой ногой  10 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 на развитие специальной выносливости:  1.планка на предплечьях  планка на правом с разворотом туловища левая в в  верху  планка на левом с разворотом туловища правая  в верху  планка на обоих горизонтальная  2.ИП лежа на спине руки ноги вытянуты  Поднимая одновременно руки ноги в верх удерживаем.  3.ИП лежа на животе руки ноги вытянуты  Напрягая спину руки ноги при поднять и удерживать.  4.Выполнить первое упражнение но в динамическом режиме. Работа тазом в вертикальной плоскости в верх , в низ. | Все упражнения данного блока выполнять по 30 секунд через 60 сек отдыха одним потоком.  2 серии отдых между серией 2мпн.  Упражнения выполнять 30 сек через 30 сек отдыха  2 серии через 2мин. | Упражнения выполняются в статическом режиме.  Ноги одна над другой без разножки.  Не касаясь пола. |
| Заминочный бег, ходьба | 6 мин | Восстановление чсс |