**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 мин5мин | 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 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. | 12 повторений по 2 серии каждой20 повторений по 3 серии каждой ногой10 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 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 отдыха2 серии через 2мин.  | Упражнения выполняются в статическом режиме. Ноги одна над другой без разножки.Не касаясь пола. |
| Заминочный бег, ходьба | 6 мин | Восстановление чсс |