**Дистанционное занятие для группы БУ -5 тренера – преподавателя Спаи О.Г.**

**Вторник 02.11.2021**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **НАГРУЗКА** | **дозировка** | **Методические указания** |
| Теор. занятие на тему :Инвентарь и оборудование необходимые для тренировочных занятий по плаванию..  <https://russwimming.ru/sites/default/files/documents/2019/Pravila_plavanie2019.pdf>  Разминочный бег или ходьба на степ-платформе  Упр. на гибкость и общеразвивающие .  1.круговые движения руками вперед-назад  2.наклоны,вращательные движения туловищем  3.приседания и выпрыгивания. | 5 мин  10 мин  6мин | ЧСС при беге не более 24  Высота платформы 40 – 59 см. |
| 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 3 серии каждой  30 повторений по 3 серии каждой ногой  20 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  планка на левом с разворотом туловища  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 приподнять и удерживать. | Все упражнения данного блока выполнять по 30 секунд через 30 сек отдыха одним потоком.  4 серии отдых между серией 2мпн. | Упражнения выполняются в статическом режиме. |
| Заминочный бег ходьба | 6 мин | Восстановление чсс |