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

**Понедельник 01.11.2021**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **НАГРУЗКА** | **дозировка** | **Методические указания** |
| Разминочный бег  Упр. на гибкость и общеразвивающие .  1.круговые движения руками вперед-назад  2.наклоны,вращательные движения туловищем  3.приседания и выпрыгивания. | 20 мин  6мин | 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 3 серии каждой  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 направленные на развитие базовой выносливости.  1.ИП упор лежа .  Поочередное сгибание ног и подтягивание колено внутрь скручиваясь к противоположному локтю руки.  2.ИП что и в предыдущем упр.  Поочередное сгибание ног и вынос колено наружу в сторону.  3.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 2 мин. 2 серии  20 раз правой отд 30 сек  20 раз левой отдых после серии 2 мин 2 серии  2 серии по 20 повторений через 1 мин. | Выполнять упр. не быстро, чсс 20 - 22  Выполнять не быстро чсс 20 - 22 |
| Заминочный бег ходьба | 6 мин. | Восстановление пульса |