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

**Понедельник 01.11.2021**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **НАГРУЗКА**  | **дозировка** | **Методические указания** |
| Разминочный бегУпр. на гибкость и общеразвивающие . 1.круговые движения руками вперед-назад 2.наклоны,вращательные движения туловищем 3.приседания и выпрыгивания. | 20 мин6мин | 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 3 серии каждой12 повторений по 3 серии каждой30 повторений по 3 серии каждой ногой20 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 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 лежаИз положения упор лежа прыжком прийти в положение упор присев и обратно. | 20раз правой отдых 30 сек20 раз левой отдых после серии 2 мин. 2 серии20 раз правой отд 30 сек20 раз левой отдых после серии 2 мин 2 серии2 серии по 20 повторений через 1 мин. | Выполнять упр. не быстро, чсс 20 - 22Выполнять не быстро чсс 20 - 22 |
| Заминочный бег ходьба | 6 мин. | Восстановление пульса |