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

 **На понедельник 01.11.2021.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **НАГРУЗКА** | **дозировка** | **Методические указания** |
| Теор.знятие на тему :строение и функции организма человека. Дыхательная система.Скакалка или ходьба на степ-платформеУпр. на гибкость и общеразвивающие . 1.круговые движения руками вперед-назад 2.наклоны,вращательные движения туловищем 3.приседания и выпрыгивания. |  5мин6мин | ЧСС не более 24 |
| Имитация работы рук как при плавании в\с на груди.Кроль на спине.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 – 14 повторений по 2 раза интервал между сериями 1 мин12 повторений по 3 серии каждой12 повторений по 3 серии каждой30 повторений по 3 серии каждой ногой20 повторений по 3 серии каждой | Полное разгибание руки при вкладывании и при выталкивании.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 скоростно-силовых возможностей:1.Взрывные прыжки с высоким подниманием бедра на максим. Высоту.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. | 8 прыжков интервал 10 – 15 сек15 раз правой отд 1 мин15 раз левой отдых после серии 2 мин2 серии по 15 повторений через 1 мин. | Выполнять упр. максимальное усилие.Выполнять максим .быстроТемп высокий. |
| Ходьба на степ-платформе 20 – 30 см | 6 мин. | Восстановление пульса |