Тренировочное занятие для группы ТЭ

НАГРУЗКА (среда 08.04.2020)	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\	12 повторений по 3 серии каждой	Кисти рук направлены вниз сгибание в локтевом суставе не более 45 % локоть выше кисти.
2 ИП амортизатор прикреплен на перекладине рука в верху отведена чуть назад. Работа руки как при плавании на спине разбиваем на два движения.		
 захват и начало гребка до уровня плеча проталкивание и конечная фаза гребка с выпрямлением руки амортизатор закреплен за опору на уровне стоп ног 	12 повторений по 3 серии каждой	Движение рук вниз к бедрам, локоть высоко В конечной фазе гребка ладонь вниз.
ИП одна нога впереди другая сзади амортизатор на стопе. Работа ног поочередно \ вперед − назад\ натягивая амортизатор	30 повторений по 3 серии каждой ногой	Ноги в коленях не сгибать.
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.	20 повторений по 3 серии каждой	Движение ногой в сторону вниз носок стопы наружу.
Упражнения, направленные на развитие специальной выносливости: 1.ИП упор лежа. Поочередно выполняем гребковые движения рукой	20раз правой отдых 30 сек 20 раз левой отдых после серии 1 мин. 2 серии	Выполнять упр. быстро. Таз неподвижен выпрямление руки как вперед, так и в завершении гребка

как при плавании в\с		
2.ИП сидя на полу колени ног согнуты, руки согнуты		
в локтях.		
Скручивание с поочередным касанием колена правой	30 раз отдых после серии 1 мин	
ноги локтем левой руки и наоборот.		Выполнять макс.быстро
3.ИП упор лежа.		
Сгибание и разгибание рук	30 сек 2 серии отд 30 сек	Прогиб на допускать
4.ИП упор лежа		
Из положения упор лежа прыжком прийти в	2 серии по 15 повторений через 1 мин.	Темп высокий.
положение упор присев и обратно.		
Заминочный бег	6 мин.	Восстановление пульса