

**Дистанционное занятие для группы ТЭ по плаванию тренер – преподаватель Спай О.Г.**

**Суббота 02.05.2020**

НАГРУЗКА	дозировка	Методические указания
<p>Теоретическое занятие на тему :Инвентарь и оборудование необходимые для проведения тренировочных занятий.\тренажеры для совершенствования техники.\</p> <p><a href="https://russwimming.ru/node/15768">https://russwimming.ru/node/15768</a></p> <p>Скалакла ,или степ-платформа Упр. на гибкость и общеразвивающие . 1.круговые движения руками вперед-назад 2.наклоны,вращательные движения туловищем 3.приседания и выпрыгивания.</p>	<p>10 мин 6мин</p>	<p>ЧСС не более 24</p>
<p>Общеразвивающие упр. с использованием резинового амортизатора.</p> <p>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\</p> <p>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</p>	<p>12 повторений по 3 серии каждой</p> <p>12 повторений по 3 серии каждой</p> <p>30 повторений по 3 серии каждой ногой</p>	<p>Кисти рук направлены вниз сгибание в локтевом суставе не более 45 % локоть выше кисти.</p> <p>Движение рук вниз к бедрам, локоть высоко В конечной фазе гребка ладонь вниз.</p> <p>Ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Движение ногой в сторону вниз носок стопы наружу.</p>

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	
Упражнения направленные на развитие базовой выносливости. 1.ИП упор лежа . Поочередное сгибание ног и подтягивание колено внутрь скручиваясь к противоположному локтию 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