

Дистанционное занятие для группы НП тренера – преподавателя Спай О.Г.

На среду

06 .05.2020.

НАГРУЗКА	дозировка	Методические указания
<p>Теор.занятие на тему:строение и функции организма человека. Дыхательная система. https://biouroki.ru/material/human/dyhanie.html</p> <p>Скакалка или ходьба на степ-платформе Упр. на гибкость и общеразвивающие . 1.круговые движения руками вперед-назад 2.наклоны,вращательные движения туловищем 3.приседания и выпрыгивания.</p>	<p>5мин</p> <p>6мин</p>	<p>ЧСС не более 24</p>
<p>Имитация работы рук как при плавании в\с на груди. Кроль на спине.</p> <p>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\</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</p>	<p>12 – 14 повторений по 2 раза интервал между сериями 1 мин</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>Полное разгибание руки при вкладывании и при выталкивании.</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>амортизатор</p> <p>4.ИП что и в предыдущем упр. выполняем приведение и отведение ног поочередно в сторону и к средине</p> <p>5.ИП амортизатор прикреплен за перекладину ног согнута в колене резина на стопе.</p> <p>Работа ног как при плавании брасс.</p>	20 повторений по 3 серии каждой	Движение ногой в сторону вниз носок стопы наружу.
<p>Упражнения направленные на развитие скоростно-силовых возможностей:</p> <p>1.Взрывные прыжки с высоким подниманием бедра на максим. Высоту.</p> <p>Поочередное сгибание ног и подтягивание колено внутрь скручиваясь к противоположному локтию руки.</p> <p>2.ИП что и в предыдущем упр.</p> <p>Поочередное сгибание ног и вынос колено наружу в сторону.</p> <p>3.ИП упор лежа</p> <p>Из положения упор лежа прыжком прийти в положение упор присев и обратно.</p>	<p>8 прыжков интервал 10 – 15 сек</p> <p>15 раз правой отд 1 мин 15 раз левой отдых после серии 2 мин</p> <p>2 серии по 15 повторений через 1 мин.</p>	<p>Выполнять упр. максимальное усилие.</p> <p>Выполнять максим.быстро</p> <p>Темп высокий.</p>
Ходьба на степ-платформе 20 – 30 см	6 мин.	Восстановление пульса