

Тренировочное занятие для группы ТЭ

НАГРУЗКА (пятница 10.04.2020)	дозировка	Методические указания
<p>Разминочный бег.\заменять ходьбой на степ платформу подъем на 40 – 50 см\ Упр. на гибкость и общеразвивающие . 1.круговые движения руками вперед-назад 2.наклоны,вращательные движения туловищем 3.приседания и выпрыгивания.</p>	20 мин 6мин	ЧСС при беге не более 24
<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 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.</p>	<p>12 повторений по 3 серии каждой</p> <p>30 повторений по 3 серии каждой ногой</p> <p>20 повторений по 3 серии каждой</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>
<p>Упражнения на развитие специальной выносливости:</p> <p>1.планка на предплечьях планка на правом с разворотом туловища левая в верху планка на левом с разворотом туловища правая в верху планка на обоих горизонтальная</p> <p>2.ИП лежа на спине руки ноги вытянуты Поднимая одновременно руки ноги вверх удерживаем.</p> <p>3.ИП лежа на животе руки ноги вытянуты Напрягая спину руки ноги при поднять и удерживать.</p> <p>4.Выполнить первое упражнение но в динамическом</p>	<p>Все упражнения данного блока выполнять по 30 секунд через 30 сек отдыха одним потоком. 2 серии отдых между серией 2мпн.</p> <p>Упражнения выполнять 45 сек через 30 сек отдыха</p>	<p>Упражнения выполняются в статическом режиме.</p> <p>Ноги одна над другой без разножки.</p>

режиме. Работа тазом в вертикальной плоскости в верх , в низ.	2 серии через 2мин.	Не касаясь пола.
Заминочный бег, ходьба	6 мин	Восстановление чсс

Дистанционное задание на среду для группы УТ

тренер-преподаватель Спай О.Г.