

**Дистанционное занятие для группы НП тренера – преподавателя Спаи О.Г.**

**На понедельник 11.05.2020.**

НАГРУЗКА	дозировка	Методические указания
<p>Теор. занятие на тему :Достижения Российских пловцов .</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>5 мин</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\ 2.. ИП амортизатор прикреплен на перекладине рука вверху 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</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>20 повторений по 3 серии каждой</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>Движение ног в сторону вниз носок стопы наружу.</p>

<p>приведение и отведение ног поочередно в сторону и к середине  5.ИП амортизатор прикреплен за перекладину нога согнута в колене резина на стопе.  Работа ног как при плавании брасс.</p>		
<p>Упражнения направленные на развитие скоростно-силовых возможностей:  1.Взрывные прыжки с высоким подниманием бедра на максим. Высоту.  Поочередное сгибание ног и подтягивание колена внутрь скручиваясь к противоположному локтю руки.  2.ИП что и в предыдущем упр.  Поочередное сгибание ног и вынос колена наружу в сторону.  3.ИП упор лежа  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>
<p>Ходьба на степ-платформе 20 – 30 см</p>	<p>6 мин.</p>	<p>Восстановление пульса</p>