Дистанционное занятие для группы ТЭ тренера – преподавателя Спаи О.Г.

На вторник 14.04.2020г.

НАГРУЗКА	**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\ 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.	12 повторений по 3 серии каждой 12 повторений по 3 серии каждой 30 повторений по 3 серии каждой ногой 20 повторений по 3 серии каждой	Кисти рук направлены вниз сгибание в локтевом суставе не более 45 % локоть выше кисти. Движение рук вниз к бедрам, локоть высоко В конечной фазе гребка ладонь вниз. Ноги в коленях не сгибать. Движение ногой в сторону вниз носок стопы наружу.
Упражнения направленные на развитие скоростно-силовых возможностей: 1.ИП упор лежа . Поочередное сгибание ног и подтягивание колено	15раз правой отдых 1 мин 15 раз левой отдых после серии 2 мин.	Выполнять упр. максимально быстро

внутрь скручиваясь к противоположному локтю 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.	15 раз правой отд 1 мин 15 раз левой отдых после серии 2 мин 2 серии по 15 повторений через 1 мин.	Выполнять максим .быстро Темп высокий.
Заминочный бег	6 мин.	Восстановление пульса