

Дистанционное тренировочное занятие для группы НП тренера-преподавателя Спаи О.Г.

Пятница 15 мая 2020 года

НАГРУЗКА	дозировка	Методические указания
<p>Теоретическое занятие на тему : Достижение Российских пловцов.</p> <p>Разминочный бег.\заменять ходьбой на степ платформу подъем на 30 – 40 см\</p> <p>Упр. на гибкость и общеразвивающие .</p> <p>1.круговые движения руками вперед-назад</p> <p>2.наклоны,вращательные движения туловищем</p> <p>3.приседания и выпрыгивания.</p>	<p>5 мин</p> <p>15 мин</p> <p>5мин</p>	ЧСС при беге не более 24
<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 5.ИП амортизатор прикреплен за перекладину нога согнута в колене резина на стопе. Работа ног как при плавании брасс.</p>	<p>12 повторений по 2 серии каждой</p> <p>20 повторений по 3 серии каждой ногой</p> <p>10 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 вверх планка на левом с разворотом туловища правая вверх планка на обоих горизонтальная</p> <p>2.ИП лежа на спине руки ноги вытянуты Поднимая одновременно руки ноги вверх</p>	<p>Все упражнения данного блока выполнять по 30 секунд через 60 сек отдыха одним потоком. 2 серии отдых между серией 2мин.</p>	Упражнения выполняются в статическом режиме.

<p>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 режиме. Работа тазом в вертикальной плоскости в верх , в низ.</p>	<p>Упражнения выполнять 30 сек через 30 сек отдыха 2 серии через 2мин.</p>	<p>Ноги одна над другой без разножки. Не касаясь пола.</p>
<p>Заминочный бег, ходьба</p>	<p>6 мин</p>	<p>Восстановление чсс</p>