

**Дистанционное занятие для группы ТЭ по плаванию тренер – преподаватель Спай О.Г.**

**20.04.2020**

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 базовой выносливости. 1.ИП упор лежа .	20раз правой отдых 30 сек	Выполнять упр. не быстро, чсс 20 - 22

<p>Поочередное сгибание ног и подтягивание колено внутрь скручиваясь к противоположному локти руки. 2.ИП что и в предыдущем упр.</p> <p>Поочередное сгибание ног и вынос колено наружу в сторону. 3.ИП упор лежа</p> <p>Из положения упор лежа прыжком прийти в положение упор присев и обратно.</p>	<p>20 раз левой отдых после серии 2 мин. 2 серии</p> <p>20 раз правой отд 30 сек</p> <p>20 раз левой отдых после серии 2 мин 2 серии</p> <p>2 серии по 20 повторений через 1 мин.</p>	<p>Выполнять не быстро чсс 20 - 22</p>
<p>Заминочный бег ходьба</p>	<p>6 мин.</p>	<p>Восстановление пульса</p>