

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

Среда 22.04.2020

НАГРУЗКА	дозировка	Методические указания
<p>Разминочный бег Упр. на гибкость и общеразвивающие . 1. круговые движения руками вперед-назад 2. наклоны, вращательные движения туловищем 3. приседания и выпрыгивания.</p>	<p>20 мин 6 мин</p>	<p>ЧСС при беге не более 24</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 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>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</p>	<p>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.</p>
<p>Упражнения направленные на развитие специальной выносливости: 1. ИП упор лежа .</p>	<p>20 раз правой отдых 30 сек 20 раз левой отдых после серии 1 мин. 2 серии</p>	<p>Выполнять упр. быстро. Таз неподвижен выпрямление руки как вперед, так и в завершении гребка</p>

<p>Поочередно выполняем гребковые движения рукой как при плавании в\с</p> <p>2.ИП сидя на полу колени ног согнуты руки согнуты в локтях.</p> <p>Скручивание с поочередным касанием колена правой ноги локтем левой руки и наоборот.</p> <p>3.ИП упор лежа.</p> <p>Сгибание и разгибание рук</p> <p>4.ИП упор лежа</p> <p>Из положения упор лежа прыжком прийти в положение упор присев и обратно.</p>	<p>30 раз отдых после серии 1 мин</p> <p>30 сек 2 серии отд 30 сек</p> <p>2 серии по 15 повторений через 1 мин.</p>	<p>Выполнять макс.быстро</p> <p>Прогиб на допускать</p> <p>Темп высокий.</p>
<p>Заминочный бег</p>	<p>6 мин.</p>	<p>Восстановление пульса</p>