

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

Пятница 08 мая 2020 года

НАГРУЗКА	дозировка	Методические указания
Разминочный бег.\заменять ходьбой на степ платформу подъем на 30 – 40 см\ Упр. на гибкость и общеразвивающие . 1.круговые движения руками вперед-назад 2.наклоны,вращательные движения туловищем 3.приседания и выпрыгивания.	15 мин 5мин	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 2 серии каждой 20 повторений по 3 серии каждой ногой 10 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 на развитие специальной выносливости: 1.планка на предплечьях планка на правом с разворотом туловища левая вверху планка на левом с разворотом туловища правая вверху планка на обоих горизонтальная 2.ИП лежа на спине руки ноги вытянуты Поднимая одновременно руки ноги вверх удерживаем. 3.ИП лежа на животе руки ноги вытянуты	Все упражнения данного блока выполнять по 30 секунд через 60 сек отдыха одним потоком. 2 серии отдых между серией 2мин.	Упражнения выполняются в статическом режиме.

<p>Напрягая спину руки ноги при поднять и удерживать.</p> <p>4.Выполнить первое упражнение но в динамическом режиме. Работа тазом в вертикальной плоскости вверх , вниз.</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>
Заминочный бег, ходьба	6 мин	Восстановление чсс