

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

**Понедельник 11.05.2020**

<b>НАГРУЗКА</b>	<b>дозировка</b>	<b>Методические указания</b>
Теоретическое занятие на тему ; устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники.  Скалакла , или степ-платформа Упр. на гибкость и общеразвивающие . 1.круговые движения руками вперед-назад 2.наклоны,вращательные движения туловищем 3.приседания и выпрыгивания.	5 мин  10 мин 6мин	ЧСС 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  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 на развитие специальной выносливости: 1.планка на предплечьях с работай таза планка на правом с разворотом туловища планка на левом с разворотом туловища  2.ИП лежа на спине руки ноги вытянуты Поднимая одновременно руки ноги вверх фиксируем.	Все упражнения данного блока выполнять по 45 секунд через 30 сек отдыха одним потоком. 4 серии отдых между серией 2мпн.	Упражнения выполняются в динамическом режиме. Работа тазом вертикально вверх вниз не касаясь пола, в 1 и 3 серии нога находящаяся с верху стоит в разножки, впереди ноги которая внизу. 2 и 4 сериях сзади .  Удержание не более 2 сек. Ноги в коленях не сгибать , руки не заваливать\голова

3.ИП лежа на животе руки ноги вытянуты Напрягая спину руки ноги приподнять и застопорить.		на линии рук\.
Заминочный бег	6 мин	Восстановление чсс