

Дистанционное занятие для группы ТЭ тренера – преподавателя Спай О.Г.

Вторник 19.05.2020

НАГРУЗКА	дозировка	Методические указания
<p>Теор. занятие на тему :Инвентарь и оборудование необходимые для тренировочных занятий по плаванию.. https://russwimming.ru/sites/default/files/documents/2019/Pravila_plavanie2019.pdf</p> <p>Разминочный бег или ходьба на степ-платформе Упр. на гибкость и общеразвивающие . 1.круговые движения руками вперед-назад 2.наклоны,вращательные движения туловищем 3.приседания и выпрыгивания.</p>	<p>5 мин</p> <p>10 мин 6мин</p>	<p>ЧСС при беге не более 24 Высота платформы 40 – 59 см.</p>
<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 3 серии каждой</p> <p>30 повторений по 3 серии каждой ногой</p> <p>20 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 планка на левом с разворотом туловища планка на обоих горизонтальная</p>	<p>Все упражнения данного блока выполнять по 30 секунд через 30 сек отдыха одним потоком. 4 серии отдых между серией 2мпн.</p>	<p>Упражнения выполняются в статическом режиме.</p>

2.ИП лежа на спине руки ноги вытянуты Поднимая одновременно руки ноги вверх удерживаем. 3.ИП лежа на животе руки ноги вытянуты Напрягая спину руки ноги приподнять и удерживать.		
Заминочный бег ходьба	6 мин	Восстановление чсс