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

Среда 20, 27. 05.2020

НАГРУЗКА	**дозировка**	**Методические указания**
Теоретическое занятие на тему; Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. https://russwimming.ru/sites/default/files/documents/2019/Pravila_plavanie2019.pdf Скакалка 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 15 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 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 специальной выносливости: 1.ИП упор лежа . Поочередно выполняем гребковые движения рукой как при плавании в\с 2.ИП сидя на полу колени ног согнуты руки согнуты в локтях. Скручивание с поочередным касанием колена правой ноги локтем левой руки и наоборот. 3.ИП упор лежа. Сгибание и разгибание рук 4.ИП упор лежа Из положения упор лежа прыжком прийти в положение упор присев и обратно.	20раз правой отдых 30 сек 20 раз левой отдых после серии 1 мин. 2 серии 30 раз отдых после серии 1 мин 30 сек 2 серии отд 30 сек 2 серии по 15 повторений через 1 мин.	Выполнять упр. быстро. Таз неподвижен выпрямление руки как вперед, так и в завершении гребка Выполнять макс.быстро Прогиб на допускать Темп высокий.
Заминочный бег	6 мин.	Восстановление пульса

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

На четверг 21, 28.05.2020г.

НАГРУЗКА	**дозировка**	**Методические указания**
Теоретическое занятие на тему : Достижение Российских пловцов на международном уровне. https://russwimming.ru/sites/default/files/documents/2019/Pravila_plavanie2019.pdf Скакалка , 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 6 мин	ЧСС при 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.	12 повторений по 3 серии каждой	Кисти рук направлены вниз сгибание в локтевом суставе не более 45 % локоть выше кисти.

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	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 скоростно-силовых возможностей: 1.ИП упор лежа . Поочередное сгибание ног и подтягивание колено внутрь скручиваясь к противоположному локтю руки. 2.ИП что и в предыдущем упр. Поочередное сгибание ног и вынос колено наружу в сторону. 3.ИП упор лежа Из положения упор лежа прыжком прийти в положение упор присев и обратно.	15раз правой отдых 1 мин 15 раз левой отдых после серии 2 мин. 15 раз правой отд 1 мин 15 раз левой отдых после серии 2 мин 2 серии по 15 повторений через 1 мин.	Выполнять упр. максимально быстро Выполнять максим.быстро Темп высокий.
Заминочный бег,ходьба	6 мин.	Восстановление пульса

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

Пятница 22, 29.05.2020

НАГРУЗКА	дозировка	Методические указания
Разминочный бег.\заменять ходьбой на степ платформу подъем на 40 – 50 см\ 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\		Кисти рук направлены вниз сгибание в локтевом суставе не более 45 % локоть выше кисти.
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	12 повторений по 3 серии каждой	Движение рук вниз к бедрам, локоть высоко В конечной фазе гребка ладонь вниз.
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	30 повторений по 3 серии каждой ногой	Ноги в коленях не сгибать.
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.	20 повторений по 3 серии каждой	Движение ногой в сторону вниз носок стопы наружу.
Упражнения на развитие специальной выносливости: 1.планка на предплечьях планка на правом с разворотом туловища левая в в верху планка на левом с разворотом туловища правая в верху планка на обоих горизонтальная 2.ИП лежа на спине руки ноги вытянуты Поднимая одновременно руки ноги в верх удерживаем. 3.ИП лежа на животе руки ноги вытянуты Напрягая спину руки ноги приподнятьи удерживать. 4.Выполнить первое упражнение но в динамическом режиме. Работа тазом в вертикальной плоскости в верх , в низ.	Все упражнения данного блока выполнять по 30 секунд через 30 сек отдыха одним потоком. 2 серии отдых между серией 2мпн. Упражнения выполнять 45 сек через 30 сек отдыха 2 серии через 2мин.	Упражнения выполняются в статическом режиме. Ноги одна над другой без разножки.

		Не касаясь пола.
Заминочный бег, ходьба	6 мин	Восстановление чсс

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

Суббота 23, 30. 05.2020

НАГРУЗКА	дозировка	Методические указания
Теоретическое занятие на тему ; устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники. Скакалка , 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	12 повторений по 3 серии каждой 30 повторений по 3 серии каждой ногой	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.

средине 5.ИП амортизатор прикреплен за перекладину нога согнута в колене резина на стопе. Работа ног как при плавании брасс.	20 повторений по 3 серии каждой	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 в верх фиксируем. 3.ИП лежа на животе руки ноги вытянуты Напрягая спину руки ноги приподнять и зафиксировать.	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 в верх 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 на линии рук\.
Заминочный бег	6 мин	Восстановление чсс

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

Понедельник 25.05.2020

НАГРУЗКА	**дозировка**	**Методические указания**
Теоретическое занятие на тему :Инвентарь и оборудование необходимые для проведения тренировочных занятий.\тренажеры для совершенствования техники.\ https://russwimming.ru/node/15768 Скакалка ,или степ-платформа Упр. на гибкость и общеразвивающие . 1.круговые движения руками вперед-назад 2.наклоны,вращательные движения туловищем 3.приседания и выпрыгивания.	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	12 повторений по 3 серии каждой	Кисти рук направлены вниз сгибание в локтевом суставе не более 45 % локоть выше кисти.

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

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

Вторник 26. 05.2020

НАГРУЗКА	дозировка	Методические указания
Теор. занятие на тему :Инвентарь и оборудование необходимые для тренировочных занятий по плаванию.. https://russwimming.ru/sites/default/files/documents/2019/Pravila_plavanie2019.pdf 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.	5 мин 10 мин 6мин	ЧСС при беге не более 24 Высота платформы 40 – 59 см.
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:	Все упражнения данного блока	Упражнения выполняются в статическом

1.планка на предплечьях планка на правом с разворотом туловища планка на левом с разворотом туловища планка на обоих горизонтальная 2.ИП лежа на спине руки ноги вытянуты Поднимая одновременно руки ноги в верх удерживаем. 3.ИП лежа на животе руки ноги вытянуты Напрягая спину руки ноги приподнятьи удерживать.	выполнять по 30 секунд через 30 сек отдыха одним потоком. 4 серии отдых между серией 2мпн.	режиме.
Заминочный бег ходьба	6 мин	Восстановление чсс