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

Четверг 23.04.2020

НАГРУЗКА	дозировка	Методические указания
Разминочный бег 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\ 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 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