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

Понедельник 27.04.2020

НАГРУЗКА	дозировка	Методические указания
Теор. занятие на тему :правила соревнований по плаванию в бассейнах. 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.	10мин 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: 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	Все упражнения данного блока выполнять по 30 секунд через 30 сек отдыха одним потоком. 4 серии отдых между серией 2мпн.	Упражнения выполняются в статическом режиме.

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