

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

**Среда 29.04.2020**

| НАГРУЗКА   | дозировка   | Методические указания  |
|--|---|--|
| <p>Теоретическое занятие на тему; Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.<br/> <a href="https://russwimming.ru/sites/default/files/documents/2019/Pravila_plavanie2019.pdf">https://russwimming.ru/sites/default/files/documents/2019/Pravila_plavanie2019.pdf</a></p> <p>Скалакла или степ-платформа<br/> Упр. на гибкость и общеразвивающие .<br/> 1.круговые движения руками вперед-назад<br/> 2.наклоны,вращательные движения туловищем<br/> 3.приседания и выпрыгивания.</p>   | <p>15 мин<br/>6мин</p>  | <p>ЧСС не более 24</p>   |
| <p>Общеразвивающие упр. с использованием резинового амортизатора.<br/> 1.амортизатор закреплен на опоре на уровне пояса:<br/> ИП наклон вперед руки вытянуты вперед амортизатор натянут.<br/> Сгибание рук до уровня плеч<br/> Разгибание рук до уровня бедер\локоть выпрямляется\</p> <p>2..<br/> ИП амортизатор прикреплен на перекладине рука в верху отведена чуть назад.<br/> Работа руки как при плавании на спине разбиваем на два движения.<br/> 1) захват и начало гребка до уровня плеча<br/> 2) проталкивание и конечная фаза гребка с выпрямлением руки<br/> 3. амортизатор закреплен за опору на уровне стоп ног<br/> ИП одна нога впереди другая сзади амортизатор на стопе.<br/> Работа ног поочередно \ вперед – назад\ натягивая амортизатор<br/> 4.ИП что и в предыдущем упр. выполняем приведение и отведение ног поочередно в сторону и к средине<br/> 5.ИП амортизатор прикреплен за перекладину нога согнута в колене резина на стопе.<br/> Работа ног как при плавании брасс.</p> | <p>12 повторений по 3 серии каждой</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<br/> 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 направленные на развитие специальной выносливости:</p> <p>1.ИП упор лежа .<br/>Поочередно выполняем гребковые движения рукой как при плавании в\с<br/>2.ИП сидя на полу колени ног согнуты руки согнуты в локтях.<br/>Скручивание с поочередным касанием колена правой ноги локтем левой руки и наоборот.<br/>3.ИП упор лежа.<br/>Сгибание и разгибание рук<br/>4.ИП упор лежа<br/>Из положения упор лежа прыжком прийти в положение упор присев и обратно.</p> | <p>20раз правой отдых 30 сек<br/>20 раз левой отдых после серии 1 мин.<br/>2 серии</p> <p>30 раз отдых после серии 1 мин</p> <p>30 сек 2 серии отд 30 сек</p> <p>2 серии по 15 повторений через 1 мин.</p> | <p>Выполнять упр. быстро. Таз неподвижен выпрямление руки как вперед, так и в завершении гребка</p> <p>Выполнять макс.быстро</p> <p>Прогиб на допускать</p> <p>Темп высокий.</p> |
| Заминочный бег  | 6 мин.   | Восстановление пульса  |