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

## Четверг 30.04.2020

НАГРУЗКА	дозировка	Методические указания
Теоретическое занятие на тему; Развитие спортивного плавания в России и за	20 мин	ЧСС при беге не более 24
рубежом.	6мин	
https://russwimming.ru/sites/default/files/documents/2019/Pravila_plavanie2019.pdf		
Разминочный бег		
Упр. на гибкость и общеразвивающие.		
1. круговые движения руками вперед-назад		
2. наклоны, вращательные движения туловищем		
3. приседания и выпрыгивания.		
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
2.		суставе не более 45 % локоть выше кисти.
ИП амортизатор прикреплен на перекладине рука в верху отведена чуть		
назад.		
Работа руки как при плавании на спине разбиваем на два движения.	12 повторений по 3 серии каждой	
1) захват и начало гребка до уровня плеча		Движение рук вниз к бедрам, локоть высоко
2) проталкивание и конечная фаза гребка с выпрямлением руки		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		
4.ИП что и в предыдущем упр. выполняем приведение и отведение ног		Ноги в коленях не сгибать.
поочередно в сторону и к средине	30 повторений по 3 серии каждой ногой	
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:	Все упражнения данного блока	Упражнения выполняются в динамическом
1.планка на предплечьях с работай таза	выполнять по 45 секунд через 30 сек	режиме.
планка на правом с разворотом туловища	отдыха одним потоком.	Работа тазом вертикально в верх вниз не касаясь
планка на левом с разворотом туловища	4 серии отдых между серией 2мпн.	пола, в 1 и 3 серии нога находящаяся с верху стоит
		в разножки, впереди ноги которая внизу.
2.ИП лежа на спине руки ноги вытянуты		2 и 4 сериях сзади.
Поднимая одновременно руки ноги в верх фиксируем.		•
3.ИП лежа на животе руки ноги вытянуты		Удержание не более 2 сек.
Напрягая спину руки ноги приподнять и зафиксировать.		Ноги в коленях не сгибать, руки не
		заваливать\голова на линии рук\.
Заминочный бег	6 мин	Восстановление чсс
	*	