

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

На вторник 28.04.2020г.

НАГРУЗКА	дозировка	Методические указания
<p>Разминочный бег или ходьба на степ-платформе, скакалка. Теоретическое занятие на тему: Правила соревнований по плаванию.\ техника \прохождение поворотов\</p> <p>https://russwimming.ru/sites/default/files/documents/2019/Pravila_plavanie2019.pdf</p> <p>Упр. на гибкость и общеразвивающие .</p> <p>1.круговые движения руками вперед-назад 2.наклоны,вращательные движения туловищем 3.приседания и выпрыгивания.</p>	<p>20 мин</p> <p>5 мин</p> <p>6 мин</p>	ЧСС при беге не более 24
<p>Общеразвивающие упр. с использованием резинового амортизатора.</p> <p>1.амортизатор закреплен на опоре на уровне пояса: ИП наклон вперед руки вытянуты вперед амортизатор натянут.</p> <p>Сгибание рук до уровня плеч</p> <p>Разгибание рук до уровня бедер\локоть выпрямляется\</p> <p>2.. ИП амортизатор прикреплен на перекладине рука в верху отведена чуть назад.</p> <p>Работа руки как при плавании на спине разбиваем на два движения.</p> <p>1) захват и начало гребка до уровня плеча 2) проталкивание и конечная фаза гребка с выпрямлением руки</p> <p>3. амортизатор закреплен за опору на уровне стоп ног</p> <p>ИП одна нога впереди другая сзади амортизатор на стопе.</p> <p>Работа ног поочередно \ вперед – назад\ натягивая амортизатор</p> <p>4.ИП что и в предыдущем упр. выполняем приведение и отведение ног поочередно в сторону и к средине</p> <p>5.ИП амортизатор прикреплен за перекладину нога согнута в колене резина на стопе.</p> <p>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</p> <p>В конечной фазе гребка ладонь вниз.</p> <p>Ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Движение ногой в сторону вниз носок</p>

		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