

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

Суббота 16.05.2020

НАГРУЗКА	дозировка	Методические указания
Теоретическое занятие на тему :Инвентарь и оборудование необходимые для проведения тренировочных занятий.\тренажеры для совершенствования техники.\ https://russwimming.ru/node/15768	10 мин 6мин	ЧСС не более 24
Скалакла ,или степ-платформа 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\ 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	12 повторений по 3 серии каждой 12 повторений по 3 серии каждой 30 повторений по 3 серии каждой ногой	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.

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	
Упражнения направленные на развитие базовой выносливости. 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.	20раз правой отдых 30 сек 20 раз левой отдых после серии 2 мин. 2 серии 20 раз правой отд 30 сек 20 раз левой отдых после серии 2 мин 2 серии 2 серии по 20 повторений через 1 мин.	Выполнять упр. не быстро, чсс 20 - 22 Выполнять не быстро чсс 20 - 22
Заминочный бег ходьба	6 мин.	Восстановление пульса