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

Среда 15.04.2020

НАГРУЗКА	**дозировка**	**Методические указания**
Разминочный бег Упр. на гибкость и общеразвивающие . 1.круговые движения руками вперед-назад 2.наклоны,вращательные движения туловищем 3.приседания и выпрыгивания.	20 мин 6мин	ЧСС при беге не более 24
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 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 направленные на развитие специальной выносливости: 1.ИП упор лежа .	20раз правой отдых 30 сек 20 раз левой отдых после серии 1 мин. 2 серии	Выполнять упр. быстро. Таз неподвижен выпрямление руки как вперед, так и в завершении гребка

Поочередно выполняем гребковые движения рукой как при плавании в\с 2.ИП сидя на полу колени ног согнуты руки согнуты в локтях. Скручивание с поочередным касанием колена правой ноги локтем левой руки и наоборот. 3.ИП упор лежа. Сгибание и разгибание рук 4.ИП упор лежа Из положения упор лежа прыжком прийти в положение упор присев и обратно.	30 раз отдых после серии 1 мин 30 сек 2 серии отд 30 сек 2 серии по 15 повторений через 1 мин.	Выполнять макс.быстро Прогиб на допускать Темп высокий.
Заминочный бег	6 мин.	Восстановление пульса