**Конспект тренировки для спортсменов**

**отделения плавания ГБУ СШОР Приморского района Санкт-Петербурга**

**при дистанционном обучении**

Дата 21.04.2020 Этап подготовки НП-1 год рождения 2012

Тренер Булгакова Л.Б.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование упражнений | Количество повторений, подходов, длительность выполнения | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **Подготовительная часть** |
| Прыжки на скакалкеВыкрут рук со скакалкой | 100 раз40 раз | 2 серии |  |
| Одновременные рывковые движения руками | 100 раз | Следить, чтобы руки были прямые |
| Вращения руками правой/левой вперед/назад | По 100 раз |
| Одновременные вращения руками вперед/назад | По 100 раз |
| Разноименные вращения руками в разные стороны | По 100 раз |
| **Основная часть** |
| 1. Сидя, упор сзади на предплечья, работа ногами кролем 2. Лежа на груди одновременно поднимать руки и ноги от пола с удержанием на 3 сек + в конце удержание на 30 сек3. Сидя, упор сзади на предплечья, работа ногами «ножницы»4. Планка на локтях с подниманием правой/левой ноги вверх в сторону (по 45 сек)5. Сидя работа руками и ногами кролем (вверх-вниз попеременно)6. Лежа на груди одновременно поднимать руки и ноги от пола с удержанием на 3 сек + в конце удержание на 30 сек7. Сидя работа руками и ногами «ножницы» 8. Обратная планка с подъемом правой/левой ноги вверх (по 30 сек) | 1 мин 15 раз1 мин1 мин 30 сек1 мин20 раз1 мин1 мин  | 2 серии, отдых между сериями 3 мин | Ногами пола не касатьсяНоги вместе, руки в стрелочкеНе поднимать таз и не прогибатьсяНе касаться ногами и руками пола, руки перед собойНе опускать таз при подъеме ноги |
| **Заключительная часть** |
| Упражнения на гибкость:- складка ноги вместе- складка ноги врозь- мостики | 1 мин1 мин5\*10 сек | Колени не сгибатьНоги выпрямлять, плечи выталкивать вперед |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись расшифровка

**Конспект тренировки для спортсменов**

**отделения плавания ГБУ СШОР Приморского района Санкт-Петербурга**

**при дистанционном обучении**

Дата 23.04.2020 Этап подготовки НП-1 год рождения 2012

Тренер Булгакова Л.Б.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование упражнений | Количество повторений, подходов, длительность выполнения | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **Подготовительная часть** |
| Бег на месте | 5 мин |  |
| Бег на месте с высоким подниманием бедра | 1 мин |  |
| Бег на месте с захлестыванием голени | 1 мин. |  |
| Приседания руки в «стрелочке» | 1 мин. |  |
| Попеременные вращения руками вперед/назад | 100 раз | Следить, чтобы руки были прямые |
| Одновременные вращения руками вперед/назад | 100 раз |
| Разноименные вращения руками  | 100 раз |
| Наклоны вперед, руки в «замке» за спиной | 30 раз | Ноги не сгибать |
| **Основная часть** |
| 1. Выпады на каждую ногу2. Приседания (широкая постановка ног)3. «Бёрпи» (упор присев-упор лежа-отжимание-упор присев-выпрыгивание вверх в стрелочку)4. Отжимания5. Ягодичный мостик6. «Пистолетик» (приседания на одной ноге – правой/левой)7. Планка на прямых руках | По 20 раз20 раз10 раз10 раз20 разПо 10 раз1 мин | 2 серии, отдых между сериями 3 мин | Переднее колено за стопу не выходит, сгибать под углом 90°Лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, подъем таза до прямой линии с туловищемПятку опорной ноги от пола не отрывать |
| **Заключительная часть** |
| Упражнения на гибкость:- складка ноги вместе- мостики- планка | 1 мин5\*30 сек2 мин | Колени не сгибатьНоги выпрямлять, плечи выталкивать вперед |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись расшифровка

**Конспект тренировки для спортсменов**

**отделения плавания ГБУ СШОР Приморского района Санкт-Петербурга**

**при дистанционном обучении**

Дата 25.04.2020 Этап подготовки НП-1 год рождения 2012

Тренер Булгакова Л.Б.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование упражнений | Количество повторений, подходов, длительность выполнения | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **Подготовительная часть** |
| Прыжки на скакалкеВыкрут рук со скакалкой | 100 раз40 раз | 4 серии |  |
| Одновременные рывковые движения руками | 100 раз | Следить, чтобы руки были прямые |
| Вращения руками правой/левой вперед/назад | По 100 раз |
| Одновременные вращения руками вперед/назад | По 100 раз |
| Разноименные вращения руками в разные стороны | По 100 раз |
| **Основная часть** |
| Упражнения Кифута с 1 по 25 | по 15 раз  | Смотри упражнения Кифута |
| **Заключительная часть** |
| Упражнения на гибкость:- складка ноги вместе- складка ноги врозь- мостики | 1 мин1 мин5\*30 сек | Колени не сгибатьНоги выпрямлять, плечи выталкивать вперед |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись расшифровка