**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 скакалке  Выкрут рук со скакалкой | 100 раз  40 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 сек  3. 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 сек  7. Сидя работа руками и ногами «ножницы»  8. Обратная планка с подъемом правой/левой ноги вверх (по 30 сек) | 1 мин  15 раз  1 мин  1 мин 30 сек  1 мин  20 раз  1 мин  1 мин | | 2 серии, отдых между сериями 3 мин | Ногами пола не касаться  Ноги вместе, руки в стрелочке  Не поднимать таз и не прогибаться  Не касаться ногами и руками пола, руки перед собой  Не опускать таз при подъеме ноги |
| **Заключительная часть** | | | | |
| Упражнения на гибкость:  - складка ноги вместе  - складка ноги врозь  - мостики | 1 мин  1 мин  5\*10 сек | | | Колени не сгибать  Ноги 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 ногу  2. Приседания (широкая постановка ног)  3. «Бёрпи» (упор присев-упор лежа-отжимание-упор присев-выпрыгивание вверх в стрелочку)  4. Отжимания  5. Ягодичный мостик  6. «Пистолетик» (приседания на одной ноге – правой/левой)  7. Планка на прямых руках | По 20 раз  20 раз  10 раз  10 раз  20 раз  По 10 раз  1 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 туловищем  Пятку опорной ноги от пола не отрывать |
| **Заключительная часть** | | | |
| Упражнения на гибкость:  - складка ноги вместе  - мостики  - планка | 1 мин  5\*30 сек  2 мин | | Колени не сгибать  Ноги 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 скакалке  Выкрут рук со скакалкой | 100 раз  40 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 мин  1 мин  5\*30 сек | | Колени не сгибать  Ноги выпрямлять, плечи выталкивать вперед |

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

подпись расшифровка