**Конспект тренировки для спортсменов**

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

**при дистанционном обучении**

Дата 07.04.2020 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» | 2 мин. |  |
| Поочередные рывковые движения руками | 1 мин. |  |
| Одновременные рывковые движения руками | 1 мин. |  |
| Вращения руками правой/левой вперед/назад | По 50 раз | Следить, чтобы руки были прямые |
| Одновременные вращения руками вперед/назад | По 50 раз |  |
| Попеременные вращения руками вперед/назад | По 50 раз |  |
| Разноименные вращения руками в разные стороны | По 50 раз |  |
| **Основная часть** | | |
| Упражнения спиниста 2,3,4,5,6,7,8,16 | по 20 раз | Смотри упражнения по стилям плавания |
| Упражнения Кифута 1,2,3,4,5,6,7,8 | по 20 раз | Смотри упражнения Кифута |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнения на гибкость:  - складка ноги врозь  - мостики | 1 мин  3\*30 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 09.04.2020 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» | 2 мин. |  |
| Поочередные рывковые движения руками | 1 мин. |  |
| Одновременные рывковые движения руками | 1 мин. |  |
| Вращения руками правой/левой вперед/назад | По 50 раз | Следить, чтобы руки были прямые |
| Одновременные вращения руками вперед/назад | По 50 раз |  |
| Попеременные вращения руками вперед/назад | По 50 раз |  |
| Разноименные вращения руками в разные стороны | По 50 раз |  |
| **Основная часть** | | |
| Упражнения спиниста 2,3,4,5,6,7,8,16 | по 20 раз | Смотри упражнения по стилям плавания |
| Упражнения Кифута 1,2,3,4,5,6,7,8 | по 20 раз | Смотри упражнения Кифута |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнения на гибкость:  - складка ноги врозь  - мостики | 1 мин  3\*30 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 11.04.2020 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 | 1 мин |  |
| Бег на месте с высоким подниманием бедра | 1 мин |  |
| Бег на месте с захлестыванием голени | 1 мин. |  |
| Приседания руки в «стрелочке» | 2 мин. |  |
| Поочередные рывковые движения руками | 1 мин. |  |
| Одновременные рывковые движения руками | 1 мин. |  |
| Вращения руками правой/левой вперед/назад | По 50 раз | Следить, чтобы руки были прямые |
| Одновременные вращения руками вперед/назад | По 50 раз |  |
| Попеременные вращения руками вперед/назад | По 50 раз |  |
| Разноименные вращения руками в разные стороны | По 50 раз |  |
| **Основная часть** | | |
| Упражнения для кроля 4,6,7,15,21,22,31 | по 20 раз | Смотри упражнения по стилям плавания |
| Упражнения для баттерфляя 3,6,7,8,11,12,13,18 | по 20 раз | Смотри упражнения Кифута |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнения на гибкость:  - складка ноги врозь  - мостики | 1 мин  3\*30 сек | Колени не сгибать  Ноги выпрямлять, плечи выталкивать вперед |

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

подпись расшифровка