**Конспект тренировки для спортсменов**

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

**при дистанционном обучении**

Дата 13.04.2020 Этап подготовки НП-1 год рождения 2012

Тренер Галичая Е.В.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 | 40 раз | | Следить, чтобы руки были прямые |
| Вращения руками правой/левой вперед/назад | По 50 раз 2 подхода | |
| Одновременные вращения руками вперед/назад | По 50 раз 2 подхода | |
| 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 (исходное положение стоя-ноги вместе)  - складка (исходное положение сидя-ноги врозь)  - мостик  - планка на прямых руках | 30 сек 2 подхода  30 сек 2 подхода  6\*8 сек  30 сек 2 подхода | | 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 15.04.2020 Этап подготовки НП-1 год рождения 2012

Тренер Галичая Е.В.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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** | | |
| Упражнения для баттерфляя 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,18 | по 15 раз | Смотри упражнения по стилям плавания |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнения на гибкость:  - складка (исходное положение стоя ноги вместе)  - мостик  - планка на предплечьях | 30 сек 2 подхода  5\*80 сек  1 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 17.04.2020 Этап подготовки НП-1 год рождения 2012

Тренер Галичая Е.В.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 |  |
| Попеременные рывковые движения руками | 50 раз | |  |
| Одновременные рывковые движения руками | 50 раз | | Следить, чтобы руки были прямые |
| Вращения руками вперед/назад  Правой  левой | По 50 раз 2 подхода  По 50 раз 2 подхода | |
| Одновременные вращения руками вперед/назад | 50 раз 4подхода | |
| Разноименные вращения руками в разные стороны | По 100 раз | |
| **Основная часть** | | | |
| Упражнения для браса | по 15 раз | | Смотри упражнения по стилям плавания |
| **Заключительная часть** | | | |
| Упражнения на гибкость:  - складка (исходное положение стоя-ноги вместе) +  - складка (исходное положение стоя -ноги врозь) | 30 сек  +  30 сек | 2 подхода | Колени не сгибать |
| - складка (исходное положение сидя-ноги вместе) +  - складка (исходное положение сидя-ноги врозь) | 30 сек  +  30 сек | 2 подхода |  |
| - мостик | 5 сек\*9 раз | |  |
| - сед в брасс | 1 мин | |  |
| - лечь, ноги в положении «брасс» | 1 мин |  |  |

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

подпись расшифровка