**Конспект тренировки для спортсменов**

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

**при дистанционном обучении**

Дата 20.04.2020 Этап подготовки НП-2 год рождения 2011

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 | 3 серий |  |
| 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 (25 Золотых упражнений) | По 25 раз | | См. на сайте СШОР |
| **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

**Конспект тренировки для спортсменов**

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

**при дистанционном обучении**

Дата 22.04.2020 Этап подготовки НП-2 год рождения 2011

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. Прыжки на скакалке  2. Приседания (широкая постановка ног)  3. «Бёрпи»  4. Отжимания (широкая постановка рук)  5. Выпрыгивания в стрелочку  6. Планка на прямых руках  7. Отжимания из упора сзади  8. Бег в упоре лежа  9. Выпрыгивания из полуприседа  10. Обратная планка на прямых руках | 3 мин  20 раз  15 раз  10 раз  20 раз  1 мин  15 раз  1 мин  20 раз  1 мин | 2 серии, отдых между сериями 2 мин |  |
| Подтягивания на перекладине | 10 раз \* 3 подхода, отд. 3 мин | |  |
| **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 24.04.2020 Этап подготовки НП-2 год рождения 2011

Тренер Булгакова Л.Б.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование упражнений | Количество повторений, подходов, длительность выполнения | | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **Подготовительная часть** | | | |
| Выкрут рук со скакалкой | 50 раз | |  |
| Махи двумя руками в наклоне вперед | 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. Планка на прямых руках  2. Лежа на спине, подъем ног до угла 90°  3. Лежа на спине, руки за головой, колени согнуты, подъем туловища (отрываем только лопатки, скручиваемся в темпе)  4. «Велосипед» (сидя, руки за головой, поочередно меняем ноги, притягивая к противоположному локтю)  5. «Шаги» руками в планке (переход из планки на прямых руках в планку на локтях и обратно без остановок)  6. «Стрелочка» (лежа на груди подъем и удержание рук и ног)  7. Рисуем цифры ногами в воздухе от 0 до 9 (лежа на спине, руки за головой, отрываем ноги от земли и пытаемся ногами написать цифры в воздухе)  8. Планка на локтях (все подряд):  - поднимаем правую руку вперед  - поднимаем левую руку вперед  - поднимаем правую руку вперед и левую ногу  - поднимаем левую руку вперед и правую ногу  - стойка на правом предплечье, левая рука в потолок  - стойка на левом предплечье, правая рука в потолок  - планка на локтях, перекаты вперед-назад за счет стоп | 1 мин  20 раз  30 раз  50 раз  1 мин  1 мин  От 0 до 9  3 мин:  30 сек  30 сек  15 сек  15 сек  30 сек  30 сек  30 сек | 2 серии, отд. 3 мин | В отдыхе между заданиями и между сериями делать упражнения на гибкость (прогибы, складочки) |
| **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

**Конспект тренировки для спортсменов**

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

**при дистанционном обучении**

Дата 25.04.2020 Этап подготовки НП-2 год рождения 2011

Тренер Булгакова Л.Б.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование упражнений | Количество повторений, подходов, длительность выполнения | | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **Подготовительная часть** | | | |
| Прыжки на скакалке | 1000 раз | |  |
| Одновременные вращения руками вперед/назад | 100 раз | | Следить, чтобы руки были прямые  Колени не сгибать |
| Попеременные вращения руками вперед/назад | 100 раз | |
| Выкрут рук со скакалкой | 40 раз | |
| Приседания руки в «стрелочке» | 2 мин | |
| Наклоны вперед, руки в «замке» за спиной | 30 раз | |
| **Основная часть** | | | |
| 1. Отжимания (широкая постановка рук)  2. Стоя на резине, руки согнуты за головой, сгибание-разгибание в локтевых суставах (на трицепс)  3. Отжимания из упора сзади  4. Планка на прямых руках  5. Стоя на резине, руки прижаты к туловищу, сгибание-разгибание в локтевых суставах (на бицепс)  6. Отжимания (узкая постановка рук)  7. Планка на локтях  8. Стоя на резине, держать резину в одной руке. Подъем руки до головы впереди/через сторону (правая, левая) | 10 раз  30 раз  15 раз  1 мин  30 раз  10 раз  1 мин  По 15 раз | 2 серии, отд. 3 мин | Отдых между упражнениями не больше 1 мин |
| **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