**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 скакалкеВыкрут рук со скакалкой | 100 раз40 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 мин1 мин5\*30 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 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 скакалке2. Приседания (широкая постановка ног)3. «Бёрпи»4. Отжимания (широкая постановка рук)5. Выпрыгивания в стрелочку6. Планка на прямых руках7. Отжимания из упора сзади8. Бег в упоре лежа9. Выпрыгивания из полуприседа10. Обратная планка на прямых руках | 3 мин20 раз15 раз10 раз20 раз1 мин15 раз1 мин20 раз1 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 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 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 руках2. 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 мин20 раз30 раз50 раз1 мин1 минОт 0 до 93 мин:30 сек30 сек15 сек15 сек30 сек30 сек30 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 мин1 мин5\*30 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 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 прямыеКолени 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 сзади4. Планка на прямых руках5. Стоя на резине, руки прижаты к туловищу, сгибание-разгибание в локтевых суставах (на бицепс)6. Отжимания (узкая постановка рук)7. Планка на локтях8. Стоя на резине, держать резину в одной руке. Подъем руки до головы впереди/через сторону (правая, левая) | 10 раз30 раз15 раз1 мин30 раз10 раз1 минПо 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 мин1 мин5\*30 сек | Колени не сгибатьНоги выпрямлять, плечи выталкивать вперед |

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

подпись расшифровка