**Конспект тренировки для спортсменов**

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

**при дистанционном обучении**

Дата 13.04.2020 Этап подготовки НП-2 год рождения 2011

Тренер Першикова А.А.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование упражнений | Количество повторений, подходов, длительность выполнения | | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **Подготовительная часть** | | | |
| Прыжки на скакалке  Выкрут рук со скакалкой | 100 раз  40 раз | 6 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** | | | |
| 1. Лежа на груди, одновременно поднимаем руки в «стрелочке» и ноги  2. Лежа на груди, руки в замочке за спиной, подъем спины (тянемся руками к бедрам)  3. Отжимания, упор ногами на стул/диван (широкая постановка рук)  4. Лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах и прижаты к животу (не касаются пола), руки за головой, подъемы туловища (скручивания)  5. Лежа на спине, руки в стороны, ноги из угла 90° опускаются поочередно вправо-влево  6. Приседания:  - ноги на ширине плеч  - ноги соединены вместе  - ноги шире ширины плеч, стопы развернуты на 45° в стороны  - выпады на правой ноге  - выпады на левой ноге | 20 раз \* 2 подхода, отд. 1 мин  20 раз \* 2 подхода, отд. 1 мин  10 раз \* 2 подхода, отд. 1 мин  20 раз \* 2 подхода, отд. 1 мин  10 раз \* 3 подхода  100 раз \* 2 подхода:  20 раз  20 раз  20 раз  20 раз  20 раз | |  |
| **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 15.04.2020 Этап подготовки НП-2 год рождения 2011

Тренер Першикова А.А.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 30 раз | Смотри упражнения по стилям плавания |
| 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 17.04.2020 Этап подготовки НП-2 год рождения 2011

Тренер Першикова А.А.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 серии | |  |
| 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. Бег на месте  2. Выпрыгивания из полуприседа  3. Приседания (руки за головой)  4. «Бёрпи»  5. Отжимания с хлопком (по возможности)  6. Бег в упоре лежа  7. Прыжки из упора лежа в упор присев  8. Прыжки ноги брасс + колени к груди (1/1) | 40 сек+ 20 сек отд.  40 сек+ 20 сек отд.  40 сек+ 20 сек отд.  40 сек+ 20 сек отд.  40 сек+ 20 сек отд.  40 сек+ 20 сек отд.  40 сек+ 20 сек отд.  40 сек+ 20 сек отд. | | 2 серии, отд. 3 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

**Конспект тренировки для спортсменов**

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

**при дистанционном обучении**

Дата 18.04.2020 Этап подготовки НП-2 год рождения 2011

Тренер Першикова А.А.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 сибать |
| 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