**Конспект тренировки для спортсменов**

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

**при дистанционном обучении**

Дата 13.04.2020 Этап подготовки НП-3 год рождения 2010

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 | 8 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 с 1 по 25 | по 30 раз | | Смотри упражнения Кифута |
| **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 14.04.2020 Этап подготовки НП-3 год рождения 2010

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** | | |
| 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 |
| **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 16.04.2020 Этап подготовки НП-3 год рождения 2010

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 | 8 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 с 1 по 25 | по 30 раз | | Смотри упражнения Кифута |
| **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-3 год рождения 2010

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 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** | | |
| Упражнения Кифута 1,2,3,9,11,13,17,19,25 | по 30 раз | Смотри упражнения Кифута |
| Упражнения для баттерфляя 1,3,6,12,13,14,15 | по 30 раз | Смотри упражнения по стилям плавания |
| **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