**Конспект тренировки для спортсменов**

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

**при дистанционном обучении**

Дата 20.04.2020 Этап подготовки Т-1 год рождения 2009

Тренер Коломиец Д.М.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование упражнений | Количество повторений, подходов, длительность выполнения | | Дополнительные рекомендации к выполнению | |
| **Подготовительная часть** | | | | |
| Вращения руками правой/левой вперед/назад | 3 по 50 раз | | Следить, чтобы руки были прямые | |
| Одновременные вращения руками вперед/назад | 3 по 50 раз | |  | |
| Попеременные вращения руками вперед/назад | 3 по 50 раз | |  | |
| Разноименные вращения руками в разные стороны | 3 по 50 раз | |  | |
| Махи руками в наклоне с прямой спиной вперед-назад одновременно/попеременно | По 30 раз | |  | |
| «Мельница» в наклоне | 30 раз | | Спина прямая, скручивать туловище сильнее, голову держать прямо | |
| Вращения тазом, вращение корпусом, руки в стрелочке | По 30 раз | | Вращения по часовой и против часовой стрелке | |
| Наклоны вперед, руки в «замочке» за спиной, наклоны на прямых ногах. Перекаты с одной ноги на другую | По 30 раз | | Руки стараемся прижимать к полу, пятки от пола не отрывать | |
| Выкруты со скакалкой  - стоя  -в наклоне через ноги вперед/назад  - лежа | По 30 раз | | Руки прямые, плечи выкручиваются одновременно | |
| **Основная часть** | | | | |
| 1. Силовой блок: | 1. Приседания 2. Выпады назад 3. Выпады вперед 4. Отжимания 5. Пресс 6. Бёрпи | 5 серий !!!  отдых.между сериями 1 мин Работаем по таймеру:  50 сек - работа,  10 сек - отдых | | Приседания и выпады выполняем с гантелями,  Отжимания с широкой позицией рук.  Пресс -верхний. |
| 1. Кардио – блок: | 1. Бёрпи без отжимания 2. Джек 3. Скалолаз | 2 серии !!!  отдых между сериями 30 сек Работаем по таймеру:  50 сек - работа,  10 сек - отдых | | 1. Джек : Исходное положение –ноги вмести, руки прижаты к корпусу. Затем в прыжке занимаем широкую позицию ног, руки через стороны вверх,  2. Скалолаз: Исходное положение планочка на прямых руках, выполняем попеременные подъемы бедра, колено к груди. |
| **Заключительная часть** | | | | |
| Упражнения на гибкость:  - складка ноги вместе  - складка ноги врозь  - мостики  - сидя на пятках подъем коленей к груди  -сед в брассе | 1 мин  1 мин  3\*30 сек  50 раз  3 мин | | Колени не сгибать  Ноги выпрямлять, плечи выталкивать вперед  Не отрывать таз от пяток | |

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

подпись расшифровка

**Конспект тренировки для спортсменов**

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

**при дистанционном обучении**

Дата 21.04.2020 Этап подготовки Т-1 год рождения 2009

Тренер Коломиец Д.М.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование упражнений | Количество повторений, подходов, длительность выполнения | Дополнительные рекомендации к выполнению | |
| **Подготовительная часть** | | | |
| Вращения руками правой/левой вперед/назад | 3 по 50 раз | Следить, чтобы руки были прямые | |
| Одновременные вращения руками вперед/назад | 3 по 50 раз |  | |
| Попеременные вращения руками вперед/назад | 3 по 50 раз |  | |
| Разноименные вращения руками в разные стороны | 3 по 50 раз |  | |
| Махи руками в наклоне с прямой спиной вперед-назад одновременно/попеременно | 3 по 50 раз |  | |
| «Мельница» в наклоне | 50 раз | Спина прямая, скручивать туловище сильнее, голову держать прямо | |
| Наклоны вперед, руки в «замочке» за спиной | 30 раз | Руки стараемся прижимать к полу | |
| Выкруты со скакалкой  - стоя  -в наклоне через ноги вперед/назад  - лежа | 50 раз | Руки прямые, плечи выкручиваются одновременно | |
| Прыжки на скакалке | 5 мин | Ноги в прыжке выпрямлять, носки натягивать | |
| **Основная часть** | | | |
| 1. Отжимания (широкая позиция рук) 2. Отжимания (руки не ширине плеч) 3. Отжимания (кузнечик)   Имитационные движения руками  с эспандером в положении стоя:  - захват  - дельфин снизу  - дельфин с полным прокрутом  - кроль снизу  - кроль с полным прокрутом  - брасс  - кроль на спине с полным прокрутом | 3 подхода по 20 раз  3 подхода по 20 раз  3 подхода по 20 раз  Каждое упр. По 1 мин  Отдых между упр.- 20сек | |  |
| 1. Сгибания-разгибания рук в упоре сзади   или используя резину ( трицепс)   1. Упражнения на бицепс (стоя на резине или с гантелями)   Имитационные движения руками  с эспандером в положении стоя:  - захват  - дельфин снизу  - дельфин с полным прокрутом  - кроль снизу  - кроль с полным прокрутом  - брасс  - кроль на спине с полным прокрутом | 3 подхода по 30 раз  3 подхода по 30 раз  Каждое упр. По 1 мин  Отдых между упр.- 20сек | |  |
| 1. Разведение рук в стороны вперед (упр. на задний пучок дельты) 2. Подъемы рук вперед (упр. на передний пучок дельты)   Имитационные движения руками  с эспандером в положении стоя:  - захват  - дельфин снизу  - дельфин с полным прокрутом  - кроль снизу  - кроль с полным прокрутом  - брасс  - кроль на спине с полным прокрутом | 3 подхода по 20 раз  3 подхода по 20 раз  Каждое упр. По 1 мин  Отдых между упр.- 20сек | |  |
| **Заключительная часть** | | | |
| Упражнения на гибкость:  - складка ноги вместе  - складка ноги врозь  - мостики  - сидя на пятках подъем коленей к груди  - сед в брассе | 1 мин  1 мин  3\*30 сек  50 раз  3 мин | Колени не сгибать  Ноги выпрямлять, плечи выталкивать вперед  Не отрывать таз от пяток | |

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

подпись расшифровка

**Конспект тренировки для спортсменов**

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

**при дистанционном обучении**

Дата 22.04.2020 Этап подготовки Т-1 год рождения 2009

Тренер Коломиец Д.М.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование упражнений | Количество повторений, подходов, длительность выполнения | | Дополнительные рекомендации к выполнению | |
| **Подготовительная часть** | | | | |
| Вращения руками правой/левой вперед/назад | 3 по 50 раз | | Следить, чтобы руки были прямые | |
| Одновременные вращения руками вперед/назад | 3 по 50 раз | |  | |
| Попеременные вращения руками вперед/назад | 3 по 50 раз | |  | |
| Разноименные вращения руками в разные стороны | 3 по 50 раз | |  | |
| Махи руками в наклоне с прямой спиной вперед-назад одновременно/попеременно | 3 по 30 раз | |  | |
| «Мельница» в наклоне | 30 раз | | Спина прямая, скручивать туловище сильнее, голову держать прямо | |
| Вращения тазом, вращение корпусом, руки в стрелочке | По 30 раз | | Вращения по часовой и против часовой стрелке | |
| Наклоны вперед, руки в «замочке» за спиной, наклоны на прямых ногах. Перекаты с одной ноги на другую | По 30 раз | | Руки стараемся прижимать к полу, пятки от пола не отрывать | |
| Выкруты со скакалкой  - стоя  -в наклоне через ноги вперед/назад  - лежа | По 30 раз | | Руки прямые, плечи выкручиваются одновременно | |
| **Основная часть** | | | | |
| Кардио – тренировка « Сушка» | 1. Пресс -двойное скручивание 20раз  +.Бёрпи 3 раза  2.Отжимания 15 раз  + Бёрпи 4 раза  3.Подъемы корпуса, лежа на груди  + Бёрпи 5 раз  6.Приседания 20 раз  + Берпи 6 раз  7.Планочка 2 мин | 6 серий !!!  отдых. между сериями 1 мин | |  |
| **Заключительная часть** | | | | |
| Упражнения на гибкость:  - складка ноги вместе  - складка ноги врозь  - мостики  - сидя на пятках подъем коленей к груди  -сед в брассе | 1 мин  1 мин  3\*30 сек  50 раз  3 мин | | Колени не сгибать  Ноги выпрямлять, плечи выталкивать вперед  Не отрывать таз от пяток | |

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

подпись расшифровка

**Конспект тренировки для спортсменов**

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

**при дистанционном обучении**

Дата 23.04.2020 Этап подготовки Т-1 год рождения 2009

Тренер Коломиец Д.М.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование упражнений | Количество повторений, подходов, длительность выполнения | Дополнительные рекомендации к выполнению | |
| **Подготовительная часть** | | | |
| Вращения руками правой/левой вперед/назад | 3 по 50 раз | Следить, чтобы руки были прямые | |
| Одновременные вращения руками вперед/назад | 3 по 50 раз |  | |
| Попеременные вращения руками вперед/назад | 3 по 50 раз |  | |
| Разноименные вращения руками в разные стороны | 3 по 50 раз |  | |
| Махи руками в наклоне с прямой спиной вперед-назад одновременно/попеременно | 3 по 50 раз |  | |
| «Мельница» в наклоне | 50 раз | Спина прямая, скручивать туловище сильнее, голову держать прямо | |
| Наклоны вперед, руки в «замочке» за спиной | 30 раз | Руки стараемся прижимать к полу | |
| Выкруты со скакалкой  - стоя  -в наклоне через ноги вперед/назад  - лежа | 50 раз | Руки прямые, плечи выкручиваются одновременно | |
| Прыжки на скакалке | 5 мин | Ноги в прыжке выпрямлять, носки натягивать | |
| **Основная часть** | | | |
| Приседания:   1. Приседания на 2 счета 2. Приседания на 4 счета 3. Приседания на 8 счетов 4. Приседание с удержанием - 8 счетов(стульчик)   Имитационные движения руками  с эспандером в положении стоя:  - захват  - дельфин снизу  - дельфин с полным прокрутом  - кроль снизу  - кроль с полным прокрутом  - брасс  - кроль на спине с полным прокрутом | 1. по 50 раз 2. по 30 раз 3. по 10 раз 4. по 10 раз   Каждое упр. По 1 мин  Отдых между упр.- 20сек | | Приседания выполняем пружиня, отдых 20 сек |
| 1. Выпады вперед 2. Выпады 3. Выпады на правую ногу (вперед и сразу – назад) 4. Выпады на левую ногу (вперед и сразу – назад)   Имитационные движения руками  с эспандером в положении стоя:  - захват  - дельфин снизу  - дельфин с полным прокрутом  - кроль снизу  - кроль с полным прокрутом  - брасс  - кроль на спине с полным прокрутом | 1. 50 раз 2. 50 раз 3. 50 раз 4. 50 раз   Каждое упр. По 1 мин  Отдых между упр.- 20сек | |  |
| 1. Махи правой ногой в сторону прямой 2. Махи левой ногой в сторону прямой 3. Махи через приседание 4. Махи через приседание с тройным взмахом   Имитационные движения руками  с эспандером в положении стоя:  - захват  - дельфин снизу  - дельфин с полным прокрутом  - кроль снизу  - кроль с полным прокрутом  - брасс  - кроль на спине с полным прокрутом | 1. 30 раз 2. 30 раз 3. 50 раз 4. 20 раз   Каждое упр. По 1 мин  Отдых между упр.- 20сек | | Махи через приседания: исходное положение – ноги на ширине плеч.  Упр. начинаем с приседания, на подъёме делаем взмах в сторону, при этом опорное колено согнуто. |
| **Заключительная часть** | | | |
| Упражнения на гибкость:  - складка ноги вместе  - складка ноги врозь  - мостики  - сидя на пятках подъем коленей к груди  - сед в брассе | 1 мин  1 мин  3\*30 сек  50 раз  3 мин | Колени не сгибать  Ноги выпрямлять, плечи выталкивать вперед  Не отрывать таз от пяток | |

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

подпись расшифровка

**Конспект тренировки для спортсменов**

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

**при дистанционном обучении**

Дата 24.04.2020 Этап подготовки Т-1 год рождения 2009

Тренер Коломиец Д.М.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование упражнений | Количество повторений, подходов, длительность выполнения | | Дополнительные рекомендации к выполнению | |
| **Подготовительная часть** | | | | |
| Вращения руками правой/левой вперед/назад | 3 по 50 раз | | Следить, чтобы руки были прямые | |
| Одновременные вращения руками вперед/назад | 3 по 50 раз | |  | |
| Попеременные вращения руками вперед/назад | 3 по 50 раз | |  | |
| Разноименные вращения руками в разные стороны | 3 по 50 раз | |  | |
| Махи руками в наклоне с прямой спиной вперед-назад одновременно/попеременно | 3 по 30 раз | |  | |
| «Мельница» в наклоне | 30 раз | | Спина прямая, скручивать туловище сильнее, голову держать прямо | |
| Вращения тазом, вращение корпусом, руки в стрелочке | По 30 раз | | Вращения по часовой и против часовой стрелке | |
| Наклоны вперед, руки в «замочке» за спиной, наклоны на прямых ногах. Перекаты с одной ноги на другую | По 30 раз | | Руки стараемся прижимать к полу, пятки от пола не отрывать | |
| Выкруты со скакалкой  - стоя  -в наклоне через ноги вперед/назад  - лежа | По 30 раз | | Руки прямые, плечи выкручиваются одновременно | |
| **Основная часть** | | | | |
| Кардио – тренировка на выносливость | 1.Прыжки на скакалке  2.Бег на месте с высоким подниманием бедра  3.Бег на месте с захлёстом голени  4.Прыжки «Джек»  5.Бег на месте в интенсивно темпе  6.Пресс – двойное скручивание с разворотами корпуса  7.Упражнения «Скалолаз» | 5 серий !!!  отдых. между сериями 1 мин | | Работа по таймеру 7 минут без остановки:  30 сек – в среднем темпе,  20 сек – в максимальном  10 сек- пауза |
| **Заключительная часть** | | | | |
| Упражнения на гибкость:  - складка ноги вместе  - складка ноги врозь  - мостики  - сидя на пятках подъем коленей к груди  -сед в брассе | 1 мин  1 мин  3\*30 сек  50 раз  3 мин | | Колени не сгибать  Ноги выпрямлять, плечи выталкивать вперед  Не отрывать таз от пяток | |

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

подпись расшифровка

**Конспект тренировки для спортсменов**

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

**при дистанционном обучении**

Дата 25.04.2020 Этап подготовки Т-1 год рождения 2009

Тренер Коломиец Д.М.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование упражнений | Количество повторений, подходов, длительность выполнения | Дополнительные рекомендации к выполнению | |
| **Подготовительная часть** | | | |
| Вращения руками правой/левой вперед/назад | 3 по 50 раз | Следить, чтобы руки были прямые | |
| Одновременные вращения руками вперед/назад | 3 по 50 раз |  | |
| Попеременные вращения руками вперед/назад | 3 по 50 раз |  | |
| Разноименные вращения руками в разные стороны | 3 по 50 раз |  | |
| Махи руками в наклоне с прямой спиной вперед-назад одновременно/попеременно | 3 по 50 раз |  | |
| «Мельница» в наклоне | 50 раз | Спина прямая, скручивать туловище сильнее, голову держать прямо | |
| Наклоны вперед, руки в «замочке» за спиной | 30 раз | Руки стараемся прижимать к полу | |
| Выкруты со скакалкой  - стоя  -в наклоне через ноги вперед/назад  - лежа | 50 раз | Руки прямые, плечи выкручиваются одновременно | |
| Прыжки на скакалке | 5 мин |  | |
| **Основная часть** | | | |
| Упражнения на пресс:   1. Верхний пресс 2. Боковой пресс 3. Двойное скручивание 4. Двойное скручивание (диагональное) с разворотом корпуса и попеременным сгибанием колена.   Имитационные движения руками  с эспандером в положении стоя:  - захват  - дельфин снизу  - дельфин с полным прокрутом  - кроль снизу  - кроль с полным прокрутом  - брасс  - кроль на спине с полным прокрутом | 1. по 50 раз 2. по 50 раз 3. по 50 раз 4. по 50 раз   Отдых 15 сек.  Каждое упр. По 1 мин  Отдых между упр.- 20сек | | Упражнение выполняем в положении лежа, Колени согнуты, стопы прижаты к полу. Ладони на затылок, подбородок вверх. |
| Упражнения на укрепления мышц спины.   1. Подъём корпуса, руки в стрелке 2. Подъём корпуса, руки в стрелке одновременно с подъёмом ног. 3. Диагональные взмахи 4. Подъём корпуса, руки в стрелке в статике, с непрерывной работой ног «Кроль»   Имитационные движения руками  с эспандером в положении стоя:  - захват  - дельфин снизу  - дельфин с полным прокрутом  - кроль снизу  - кроль с полным прокрутом  - брасс  - кроль на спине с полным прокрутом | 1. 50 раз 2. 50 раз 3. 50 раз 4. 1 мин   Каждое упр. По 1 мин  Отдых между упр.- 20сек | | Плечи, при выполнении упражнений поднимаем выше, голова опущена, шею не напрягаем. |
| Упражнения «Планка»   1. Планка на локтях 2. Планка на правом боку 3. Планка на левом боку 4. Обратная планку   Имитационные движения руками  с эспандером в положении стоя:  - захват  - дельфин снизу  - дельфин с полным прокрутом  - кроль снизу  - кроль с полным прокрутом  - брасс  - кроль на спине с полным прокрутом | По 1 мин.  Отдых 30 сек.  Каждое упр. По 1 мин  Отдых между упр.- 20сек | | Следим за техникой!!!  1.Голова, шея, спина находятся на одном уровне.  2.Плечё находится над локтем.  3.В пояснице не прогибаемся!!! |
| **Заключительная часть** | | | |
| Упражнения на гибкость:  - складка ноги вместе  - складка ноги врозь  - мостики  - сидя на пятках подъем коленей к груди  - сед в брассе | 1 мин  1 мин  3\*30 сек  50 раз  3 мин | Колени не сгибать  Ноги выпрямлять, плечи выталкивать вперед  Не отрывать таз от пяток | |

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

подпись расшифровка