**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 мин1 мин3\*30 сек50 раз3 мин | Колени не сгибатьНоги выпрямлять, плечи выталкивать впередНе 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 раз3 подхода по 20 раз3 подхода по 20 раз Каждое упр. По 1 минОтдых 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 раз3 подхода по 30 раз Каждое упр. По 1 минОтдых 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 раз3 подхода по 20 разКаждое упр. По 1 минОтдых 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 мин1 мин3\*30 сек50 раз3 мин | Колени не сгибатьНоги выпрямлять, плечи выталкивать впередНе 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 раза2.Отжимания 15 раз+ Бёрпи 4 раза3.Подъемы корпуса, лежа на груди+ Бёрпи 5 раз6.Приседания 20 раз+ Берпи 6 раз7.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 мин1 мин3\*30 сек50 раз3 мин | Колени не сгибатьНоги выпрямлять, плечи выталкивать впередНе 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 минОтдых 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 минОтдых 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 минОтдых 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 мин1 мин3\*30 сек50 раз3 мин | Колени не сгибатьНоги выпрямлять, плечи выталкивать впередНе 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 скакалке2.Бег на месте с высоким подниманием бедра3.Бег на месте с захлёстом голени4.Прыжки «Джек»5.Бег на месте в интенсивно темпе6.Пресс – двойное скручивание с разворотами корпуса7.Упражнения «Скалолаз» | 5 серий !!!отдых. между сериями 1 мин  | Работа по таймеру 7 минут без остановки:30 сек – в среднем темпе,20 сек – в максимальном10 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 мин1 мин3\*30 сек50 раз3 мин | Колени не сгибатьНоги выпрямлять, плечи выталкивать впередНе 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 минОтдых 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 минОтдых 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 минОтдых 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 мин1 мин3\*30 сек50 раз3 мин | Колени не сгибатьНоги выпрямлять, плечи выталкивать впередНе отрывать таз от пяток |

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

подпись расшифровка