**Конспект тренировки для спортсменов**

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

**при дистанционном обучении**

Дата 07.04.2020 Этап подготовки Т-3 год рождения 2008

Тренер Першикова А.А.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование упражнений | Количество повторений, подходов, длительность выполнения | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **Подготовительная часть** |
| Вращения руками правой/левой вперед/назад | По 100 раз | Следить, чтобы руки были прямые |
| Одновременные вращения руками вперед/назад | По 100 раз |  |
| Попеременные вращения руками вперед/назад | По 100 раз |  |
| Разноименные вращения руками в разные стороны | По 100 раз |  |
| Махи руками в наклоне с прямой спиной вперед-назад одновременно/попеременно | По 30 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 впере/назад- лежа | 50 раз | Руки прямые, плечи выкручиваются одновременно |
| Перекаты с одной ноги на другую | 50 раз | Пятки от пола не отрывать |
| Приседания со сменой положения ног (через 20 раз):- ноги вместе- ноги на ширине плеч- широкая стойка, носки развернуть на 45°- выпады правая/левая нога | 100 раз | Руки за головой, спина прямая |
| **Основная часть** |
| 1. Сидя, упора сзади на предплечья, работа ногами кролем 2. Лежа на груди одновременно поднимать руки и ноги от пола с удержанием на 3 сек + в конце удержание на 30 сек3. Сидя, упор сзади на предплечья, работа ногами «ножницы»4. Планка на локтях с подниманием правой/левой ноги вверх в сторону (по 45 сек)5. Сидя работа руками и ногами кролем (вверх-вниз попеременно)6. Лежа на груди одновременно поднимать руки и ноги от пола с удержанием на 3 сек + в конце удержание на 30 сек7. Сидя работа руками и ногами кролем «ножницы» (вверх-вниз попеременно)8. Обратная планка с подъемом правой/левой ноги вверх | 1 мин 20 раз1 мин1 мин 30 сек1 мин20 раз1 мин1 мин 30 сек | 3 серии, отд. 2 мин | Ногами пола не касатьсяНоги вместе, руки в стрелочкеНе поднимать таз и не прогибатьсяНе касаться ногами и руками пола, руки перед собойНе опускать таз при подъеме ноги |
| Подтягивания на перекладине | 20 раз |  |
| Прыжки на скакалке | 200 раз |  |
| **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 08.04.2020 Этап подготовки Т-3 год рождения 2008

Тренер Першикова А.А.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование упражнений | Количество повторений, подходов, длительность выполнения | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **Подготовительная часть** |
| Вращения руками правой/левой вперед/назад | По 100 раз | Следить, чтобы руки были прямые |
| Одновременные вращения руками вперед/назад | По 100 раз |  |
| Попеременные вращения руками вперед/назад | По 100 раз |  |
| Разноименные вращения руками в разные стороны | По 100 раз |  |
| Махи руками в наклоне с прямой спиной вперед-назад одновременно/попеременно | По 30 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 впере/назад- лежа | 50 раз | Руки прямые, плечи выкручиваются одновременно |
| Прыжки на скакалке | 1000 раз | Ноги в прыжке выпрямлять, носки натягивать |
| **Основная часть** |
| Упражнения с резиной:- имитационные движения кролем на груди (одна рука держит резину наверху, вторая внизу, смена положения рук с вращением вперед)- имитационные движения кролем на спине (одна рука держит резину наверху, вторая внизу, смена положения рук с вращением назад)- резину держим перед сбой в двух руках, пружинистые движения в стороны- двумя руками держим резину над головой, опускание одной руки за спину до ноги- стоя на резине подъем прямой правой/левой руки наверх перед собой- стоя на резине подъем прямой правой/левой руки в сторону наверх до головы- стоя на резине руки согнуты за головой, сгибание-разгибание рук в локтевых суставах- стоя на резине, резина в двух руках перед собой, локти прижаты к туловищу, сгибание-разгибание рук в локтевых суставах | 100 раз100 раз100 разПо 50 раз на каждую рукуПо 50 раз на каждую рукуПо 50 раз на каждую руку100 раз100 раз | 2 серии, отд. 2 мин |  |
| Подтягивания на перекладине | 20 раз |  |
| Прыжки на скаклке | 200 раз |  |
| **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 |

**Теоретическое задание:** Анализ любого высококвалифицированного спортсмена, специализирующегося на вашей основной дистанции (сравнить себя с ним: какие старты, выходы, повороты, движения ногами, руками у него и у вас)

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

подпись расшифровка

**Конспект тренировки для спортсменов**

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

**при дистанционном обучении**

Дата 09.04.2020 Этап подготовки Т-3 год рождения 2008

Тренер Першикова А.А.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование упражнений | Количество повторений, подходов, длительность выполнения | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **Подготовительная часть** |
| Вращения руками правой/левой вперед/назад | По 100 раз | Следить, чтобы руки были прямые |
| Одновременные вращения руками вперед/назад | По 100 раз |  |
| Попеременные вращения руками вперед/назад | По 100 раз |  |
| Разноименные вращения руками в разные стороны | По 100 раз |  |
| Махи руками в наклоне с прямой спиной вперед-назад одновременно/попеременно | По 30 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 впере/назад- лежа | 50 раз | Руки прямые, плечи выкручиваются одновременно |
| Прыжки на скакалке | 500 раз | Ноги в прыжке выпрямлять, носки натягивать |
| **Основная часть** |
| Упражнения Кифута (25 золотых упражнений, см. на сайте школы) | По 30 раз |  |
| Сгибания-разгибания рук в упоре лежа (отжимания):- на 1 счет- на 2 счет (на 1 вниз, на 2 вверх)- на 4 счета (на 1-2 вниз, на 3-4 вверх)- на 2 счет (на 1-2 вниз, на 3-4 вверх)- на 1 счет | Отд. между подходами 1 мин15 раз15 раз15 раз15 раз15 раз | Таз не поднимать |
| **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 |

**Теоретическое задание:** Анализ динамики своих результатов в течение года, исходя из информации в приложенной таблице (можно выбрать 1-2 основные дистанции, посмотреть, когда был прирост результатов, с чем это было связано, что нужно сделать, чтобы к концу 2020 года этот результат улучшился)

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

подпись расшифровка

**Конспект тренировки для спортсменов**

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

**при дистанционном обучении**

Дата 10.04.2020 Этап подготовки Т-3 год рождения 2008

Тренер Першикова А.А.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование упражнений | Количество повторений, подходов, длительность выполнения | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **Подготовительная часть** |
| Вращения руками правой/левой вперед/назад | По 100 раз | Следить, чтобы руки были прямые |
| Одновременные вращения руками вперед/назад | По 100 раз |  |
| Попеременные вращения руками вперед/назад | По 100 раз |  |
| Разноименные вращения руками в разные стороны | По 100 раз |  |
| Махи руками в наклоне с прямой спиной вперед-назад одновременно/попеременно | По 30 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 впере/назад- лежа | 50 раз | Руки прямые, плечи выкручиваются одновременно |
| Прыжки на скакалке | 1000 раз | Ноги в прыжке выпрямлять, носки натягивать |
| **Основная часть** |
| Упражнения Кифута (Упражнения для дельфина/спиниста/брассиста/кролиста – выбрать свой основной способ, см. на сайте школы) | По 50 раз каждое упражнение |  |
| Сгибания-разгибания рук в упоре сзади (отжимания сзади):- на 1 счет- на 2 счет (на 1 вниз, на 2 вверх)- на 4 счета (на 1-2 вниз, на 3-4 вверх)- на 2 счет (на 1-2 вниз, на 3-4 вверх)- на 1 счет | Отдых между подходами 1 мин15 раз15 раз15 раз15 раз15 раз | Ноги не сгибать, опускаться как можно ниже |
| **Заключительная часть** |
| Упражнения на гибкость:- складка ноги вместе- складка ноги врозь- мостики- сидя на пятках подъем коленей к груди- сед в брассе- сидя, руки в «замочке» сзади, опускаем плечи к полу | 1 мин1 мин3\*30 сек50 раз3 мин3 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 11.04.2020 Этап подготовки Т-3 год рождения 2008 г.р.

Тренер Першикова А.А.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование упражнений | Количество повторений, подходов, длительность выполнения | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **Подготовительная часть** |
| Прыжки на скакалке | 500 раз | Ноги в прыжке выпрямлять, носки натягивать |
| Вращения руками правой/левой вперед/назад | По 100 раз | Следить, чтобы руки были прямые |
| Одновременные вращения руками вперед/назад | По 100 раз |  |
| Попеременные вращения руками вперед/назад | По 100 раз |  |
| Разноименные вращения руками в разные стороны | По 100 раз |  |
| Махи руками в наклоне с прямой спиной наверх, скрещивая руки за спиной | 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 впере/назад- лежа | 40 раз40 раз40 раз | Руки прямые на расстоянии ширины плеч и уже, плечи выкручиваются одновременно |
| **Основная часть** |
| 1.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 прокрутом2. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа – «Горка» | 100 раз100 раз100 раз100 раз100 раз100 раз100 раз5+10+20+30+20+10+5 раз  | 2 серии, отд. 2 мин |  |
| 3. Имитационные движения руками с эспандером в положении лежа (или на скамейке):- захват- дельфин снизу- дельфин с полным прокрутом- кроль снизу- кроль с полным прокрутом- брасс- кроль на спине с полным прокрутом4. Сгибания-разгибания рук в упоре сзади – «Горка»5. Имитационные движения ногами с эспандером в положении лежа на полу:- брасс- кроль | 100 раз100 раз100 раз100 раз100 раз100 раз100 раз5+10+15+20+20+15+10+5 раз100 раз100 раз | 2 серии, отд. 2 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Упражнения на гибкость:- складка ноги вместе- складка ноги врозь- мостики- сидя на пятках подъем коленей к груди | 1 мин1 мин3\*30 сек50 раз | Колени не сгибатьНоги выпрямлять, плечи выталкивать впередНе отрывать таз от пяток |

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

подпись расшифровка