**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 сек  3. 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 сек  7. Сидя работа руками и ногами кролем «ножницы» (вверх-вниз попеременно)  8. Обратная планка с подъемом правой/левой ноги вверх | 1 мин  20 раз  1 мин  1 мин 30 сек  1 мин  20 раз  1 мин  1 мин 30 сек | 3 серии, отд. 2 мин | | Ногами пола не касаться  Ноги вместе, руки в стрелочке  Не поднимать таз и не прогибаться  Не касаться ногами и руками пола, руки перед собой  Не 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 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 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 раз  100 раз  100 раз  По 50 раз на каждую руку  По 50 раз на каждую руку  По 50 раз на каждую руку  100 раз  100 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 мин  1 мин  3\*30 сек  50 раз  3 мин | | Колени не сгибать  Ноги выпрямлять, плечи выталкивать вперед  Не 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 мин  15 раз  15 раз  15 раз  15 раз  15 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 мин  1 мин  3\*30 сек  50 раз  3 мин | Колени не сгибать  Ноги выпрямлять, плечи выталкивать вперед  Не 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 мин  15 раз  15 раз  15 раз  15 раз  15 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 мин  1 мин  3\*30 сек  50 раз  3 мин  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 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 раз  40 раз  40 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 прокрутом  2. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа – «Горка» | 100 раз  100 раз  100 раз  100 раз  100 раз  100 раз  100 раз  5+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 прокрутом  4. Сгибания-разгибания рук в упоре сзади – «Горка»  5. Имитационные движения ногами с эспандером в положении лежа на полу:  - брасс  - кроль | 100 раз  100 раз  100 раз  100 раз  100 раз  100 раз  100 раз  5+10+15+20+20+15+10+5 раз  100 раз  100 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 мин  1 мин  3\*30 сек  50 раз | | Колени не сгибать  Ноги выпрямлять, плечи выталкивать вперед  Не отрывать таз от пяток |

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

подпись расшифровка