**Конспект тренировки для спортсменов**

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

**при дистанционном обучении**

Дата 13.04.2020 Этап подготовки Т-4 год рождения 2007

Тренер Коломиец Д.М.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 вперед/назад- лежа | 50 раз | Руки прямые, плечи выкручиваются одновременно |
| Перекаты с одной ноги на другую | 50 раз | Пятки от пола не отрывать |
| **Основная часть** |
| 1. Приседания Пружинки Приседания «Стульчик» (без стены) | 20 раз8 раз (по 3 пружинки)20 раз30 сек | Без остановок | 3 серии, отд. 2 мин (между заданиями отд. не больше 1 мин) |  |
| 2. Ягодичный мостик (на двух ногах, на одной, на другой)3. Выпрыгивания из полуприседа4. Выпады (на правой, на левой)5. «Пистолетик» (приседания на одной ноге: на правой, на левой)6. Сидя, упор руками сзади на предплечьях, работа ногами кролем7. Стоя в стрелочке, подъемы на носки8. Выпрыгивания из упора присев в стрелочку9. Лежа на груди, руки в стрелочке, работа ногами кролем10. «Стульчик» у стены | По 20 раз20 разПо 20 разПо 10 раз1 мин50 раз20 раз1 мин2 мин |
| 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 14.04.2020 Этап подготовки Т-4 год рождения 2007

Тренер Коломиец Д.М.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 вперед/назад- лежа | 50 раз | Руки прямые, плечи выкручиваются одновременно |
| Прыжки на скакалке | 500 раз | Ноги в прыжке выпрямлять, носки натягивать |
| **Основная часть** |
| 1. Отжимания (широкая постановка рук)2. Стоя на резине, руки согнуты за головой, сгибание-разгибание в локтевых суставах (на трицепс)3. Отжимания из упора сзади4. Планка на прямых руках5. Стоя на резине, руки прижаты к туловищу, сгибание-разгибание в локтевых суставах (на бицепс)6. Отжимания (узкая постановка рук)7. Планка на локтях8. Стоя на резине, держать резину в одной руке. Подъем руки до головы впереди/через сторону (правая, левая) | 20 раз30 раз20 раз1 мин 30 сек30 раз20 раз1 мин 30 секПо 20 раз | 2 серии, отд. 2 мин |  |
| 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 15.04.2020 Этап подготовки Т-4 год рождения 2007

Тренер Коломиец Д.М.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 вперед/назад- лежа | 50 раз | Руки прямые, плечи выкручиваются одновременно |
| Прыжки на скакалке | 500 раз | Ноги в прыжке выпрямлять, носки натягивать |
| **Основная часть** |
| 1. Планка на прямых руках2. Лежа на спине, подъем ног до угла 90°3. Лежа на спине, руки за головой, колени согнуты, подъем туловища (отрываем только лопатки, скручиваемся в темпе)4. «Велосипед» (сидя, руки за головой, поочередно меняем ноги, притягивая к противоположному локтю)5. «Шаги» руками в планке (переход из планки на прямых руках в планку на локтях и обратно без остановок)6. «Стрелочка» (лежа на груди подъем и удержание рук и ног)7. Рисуем цифры ногами в воздухе от 0 до 9 (лежа на спине, руки за головой, отрываем ноги от земли и пытаемся ногами написать цифры в воздухе)8. Планка на локтях (все подряд): - поднимаем правую руку вперед - поднимаем левую руку вперед - поднимаем правую руку вперед и левую ногу - поднимаем левую руку вперед и правую ногу - стойка на правом предплечье, левая рука в потолок - стойка на левом предплечье, правая рука в потолок - планка на локтях, перекаты вперед-назад за счет стоп | 1 мин20 раз30 раз50 раз1 мин1 минОт 0 до 93 мин:30 сек30 сек15 сек15 сек30 сек30 сек30 сек | 2 серии, отд. 2 мин (между заданиями отд. не более 1 мин) | В отдыхе между заданиями и между сериями делать упражнения на гибкость (прогибы, складочки) |
| 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 |

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

подпись расшифровка

**Конспект тренировки для спортсменов**

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

**при дистанционном обучении**

Дата 16.04.2020 Этап подготовки Т-4 год рождения 2007

Тренер Коломиец Д.М.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 вперед/назад- лежа | 50 раз | Руки прямые, плечи выкручиваются одновременно |
| Прыжки на скакалке | 500 раз | Ноги в прыжке выпрямлять, носки натягивать |
| **Основная часть** |
| 1. Бег на месте2. Выпрыгивания из полуприседа3. Приседания (руки за головой)4. «Бёрпи»5. Отжимания с хлопком (по возможности)6. Бег в упоре лежа7. Прыжки из упора лежа в упор присев8. Прыжки ноги брасс + колени к груди (1/1) | 40 сек+ 20 сек отд.40 сек+ 20 сек отд.40 сек+ 20 сек отд.40 сек+ 20 сек отд.40 сек+ 20 сек отд.40 сек+ 20 сек отд.40 сек+ 20 сек отд.40 сек+ 20 сек отд. | 2 серии, отд. 3 мин | Во время отдыха между сериями делаем упражнения на гибкость (растягиваем ноги, руки) |
| 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 17.04.2020 Этап подготовки Т-4 год рождения 2007 г.р.

Тренер Коломиец Д.М.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 вперед/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»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+20+30+20+10+5 раз 100 раз100 раз100 раз100 раз100 раз100 раз100 раз5+10+20+30+20+10+5 раз100 раз100 раз | 2 серии, отд. 2 мин | Эспандер закреплять за стопы |
| **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

**Конспект тренировки для спортсменов**

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

**при дистанционном обучении**

Дата 18.04.2020 Этап подготовки Т-4 год рождения 2007

Тренер Коломиец Д.М.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 вперед/назад- лежа | 50 раз | Руки прямые, плечи выкручиваются одновременно |
| Перекаты с одной ноги на другую | 50 раз | Пятки от пола не отрывать |
| **Основная часть** |
| 1. Лежа на груди, одновременно поднимаем руки в «стрелочке» и ноги2. Лежа на груди, руки в замочке за спиной, подъем спины (тянемся руками к бедрам)3. Отжимания, упор ногами на стул/диван (широкая постановка рук)4. Лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах и прижаты к животу (не касаются пола), руки за головой, подъемы туловища (скручивания)5. Лежа на спине, руки в стороны, ноги из угла 90° опускаются поочередно вправо-влево6. Приседания: - ноги на ширине плеч - ноги соединены вместе - ноги шире ширины плеч, стопы развернуты на 45° в стороны - выпады на правой ноге - выпады на левой ноге | 20 раз \* 3 подхода, отд. 1 мин20 раз \* 3 подхода, отд. 1 мин20 раз \* 2 подхода, отд. 1 мин40 раз \* 2 подхода, отд. 1 мин10 раз \* 3 подхода100 раз \* 2 подхода:20 раз20 раз20 раз20 раз20 раз |  |
| Подтягивания на перекладине | 20 раз |  |
| Прыжки:- ноги в брасс- колени к груди | 100 раз100 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