**Конспект тренировки для спортсменов**

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

**при дистанционном обучении**

Дата 13.04.2020 Этап подготовки Т-5 год рождения 2005-2006

Тренер Шупикова Е.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 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 раз  8 раз (по 3 пружинки)  20 раз  30 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 полуприседа  4. Выпады (на правой, на левой)  5. «Пистолетик» (приседания на одной ноге: на правой, на левой)  6. Сидя, упор руками сзади на предплечьях, работа ногами кролем  7. Стоя в стрелочке, подъемы на носки  8. Выпрыгивания из упора присев в стрелочку  9. Лежа на груди, руки в стрелочке, работа ногами кролем  10. «Стульчик» у стены | По 20 раз  20 раз  По 20 раз  По 10 раз  1 мин  50 раз  20 раз  1 мин  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 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 14.04.2020 Этап подготовки Т-5 год рождения 2005-2006

Тренер Шупикова Е.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 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 сзади  4. Планка на прямых руках  5. Стоя на резине, руки прижаты к туловищу, сгибание-разгибание в локтевых суставах (на бицепс)  6. Отжимания (узкая постановка рук)  7. Планка на локтях  8. Стоя на резине, держать резину в одной руке. Подъем руки до головы впереди/через сторону (правая, левая) | 20 раз  30 раз  20 раз  1 мин 30 сек  30 раз  20 раз  1 мин 30 сек  По 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 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 15.04.2020 Этап подготовки Т-5 год рождения 2005-2006

Тренер Шупикова Е.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 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 руках  2. 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 мин  20 раз  30 раз  50 раз  1 мин  1 мин  От 0 до 9  3 мин:  30 сек  30 сек  15 сек  15 сек  30 сек  30 сек  30 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 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 | |

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-5 год рождения 2005-2006

Тренер Шупикова Е.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 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 месте  2. Выпрыгивания из полуприседа  3. Приседания (руки за головой)  4. «Бёрпи»  5. Отжимания с хлопком (по возможности)  6. Бег в упоре лежа  7. Прыжки из упора лежа в упор присев  8. 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 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 17.04.2020 Этап подготовки Т-5 год рождения 2005-2006 г.р.

Тренер Шупикова Е.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 вперед/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»  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+20+30+20+10+5 раз  100 раз  100 раз  100 раз  100 раз  100 раз  100 раз  100 раз  5+10+20+30+20+10+5 раз  100 раз  100 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 мин  1 мин  3\*30 сек  50 раз | | 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 18.04.2020 Этап подготовки Т-5 год рождения 2005-2006

Тренер Шупикова Е.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 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 ноги  2. 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-влево  6. 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 мин  20 раз \* 3 подхода, отд. 1 мин  20 раз \* 2 подхода, отд. 1 мин  40 раз \* 2 подхода, отд. 1 мин  10 раз \* 3 подхода  100 раз \* 2 подхода:  20 раз  20 раз  20 раз  20 раз  20 раз | |  |
| Подтягивания на перекладине | 20 раз | |  |
| Прыжки:  - ноги в брасс  - колени к груди | 100 раз  100 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