**Конспект тренировки для спортсменов**

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

**при дистанционном обучении**

Дата 28.04.2020 Этап подготовки НП-1 год рождения 2012

Тренер Булгакова Л.Б.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование упражнений | Количество повторений, подходов, длительность выполнения | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **Подготовительная часть** |
| Прыжки на скакалкеВыкрут рук со скакалкой | 100 раз40 раз | 2 серии |  |
| Одновременные рывковые движения руками | 100 раз | Следить, чтобы руки были прямые |
| Вращения руками правой/левой вперед/назад | По 100 раз |
| Одновременные вращения руками вперед/назад | По 100 раз |
| Разноименные вращения руками в разные стороны | По 100 раз |
| **Основная часть** |
| 1. Прыжки на скакалке2. Приседания (широкая постановка ног)3. «Бёрпи»4. Отжимания (широкая постановка рук)5. Выпрыгивания в стрелочку6. Планка на прямых руках7. Отжимания из упора сзади8. Бег в упоре лежа9. Выпрыгивания из полуприседа10. Обратная планка на прямых руках | 3 мин20 раз15 раз10 раз20 раз1 мин15 раз1 мин20 раз1 мин | 2 серии, отдых между сериями 2 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Упражнения на гибкость:- складка ноги вместе- складка ноги врозь- мостики | 1 мин1 мин5\*10 сек | Колени не сгибатьНоги выпрямлять, плечи выталкивать вперед |

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

подпись расшифровка

**Конспект тренировки для спортсменов**

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

**при дистанционном обучении**

Дата 30.04.2020 Этап подготовки НП-1 год рождения 2012

Тренер Булгакова Л.Б.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование упражнений | Количество повторений, подходов, длительность выполнения | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **Подготовительная часть** |
| Бег на месте | 5 мин |  |
| Бег на месте с высоким подниманием бедра | 1 мин |  |
| Бег на месте с захлестыванием голени | 1 мин. |  |
| Приседания руки в «стрелочке» | 1 мин. |  |
| Попеременные вращения руками вперед/назад | 100 раз | Следить, чтобы руки были прямые |
| Одновременные вращения руками вперед/назад | 100 раз |
| Разноименные вращения руками  | 100 раз |
| Наклоны вперед, руки в «замке» за спиной | 30 раз | Ноги не сгибать |
| **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. 3 мин | В отдыхе между заданиями и между сериями делать упражнения на гибкость (прогибы, складочки) |
| **Заключительная часть** |
| Упражнения на гибкость:- складка ноги вместе- мостики- планка | 1 мин5\*30 сек2 мин | Колени не сгибатьНоги выпрямлять, плечи выталкивать вперед |

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

подпись расшифровка