**Конспект тренировки для спортсменов**

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

**при дистанционном обучении**

Дата 27.04.2020 Этап подготовки НП-2 год рождения 2011

Тренер Булгакова Л.Б.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование упражнений | Количество повторений, подходов, длительность выполнения | | | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **Подготовительная часть** | | | | |
| Прыжки на скакалке  Выкрут рук со скакалкой | 100 раз  40 раз | 3 серий | |  |
| 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** | | | | |
| 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. 3 мин |  |
| **Заключительная часть** | | | | |
| Упражнения на гибкость:  - складка ноги вместе  - складка ноги врозь  - мостики | 1 мин  1 мин  5\*30 сек | | | Колени не сгибать  Ноги выпрямлять, плечи выталкивать вперед |

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

подпись расшифровка

**Конспект тренировки для спортсменов**

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

**при дистанционном обучении**

Дата 29.04.2020 Этап подготовки НП-2 год рождения 2011

Тренер Булгакова Л.Б.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование упражнений | Количество повторений, подходов, длительность выполнения | | Дополнительные рекомендации к выполнению | |
| **Подготовительная часть** | | | | |
| Вращения руками правой/левой вперед/назад | 3 по 50 раз | | Следить, чтобы руки были прямые | |
| Одновременные вращения руками вперед/назад | 3 по 50 раз | |  | |
| Попеременные вращения руками вперед/назад | 3 по 50 раз | |  | |
| Разноименные вращения руками в разные стороны | 3 по 50 раз | |  | |
| Махи руками в наклоне с прямой спиной вперед-назад одновременно/попеременно | По 30 раз | |  | |
| «Мельница» в наклоне | 30 раз | | Спина прямая, скручивать туловище сильнее, голову держать прямо | |
| Вращения тазом, вращение корпусом, руки в стрелочке | По 30 раз | | Вращения по часовой и против часовой стрелке | |
| Наклоны вперед, руки в «замочке» за спиной, наклоны на прямых ногах. Перекаты с одной ноги на другую | По 30 раз | | Руки стараемся прижимать к полу, пятки от пола не отрывать | |
| Выкруты со скакалкой  - стоя  -в наклоне через ноги вперед/назад  - лежа | По 30 раз | | Руки прямые, плечи выкручиваются одновременно | |
| **Основная часть** | | | | |
| 1. Силовой блок: | 1. Приседания 2. Выпады назад 3. Выпады вперед 4. Отжимания 5. Пресс 6. Бёрпи | 2 серии !!!  Отдых между сериями 1 мин Работаем по таймеру:  50 сек - работа,  10 сек - отдых | | Приседания и выпады выполняем с гантелями,  Отжимания с широкой позицией рук.  Пресс - верхний. |
| 1. Кардио – блок: | 1. Бёрпи без отжимания 2. Джек 3. Скалолаз | 2 серии !!!  отдых между сериями 30 сек Работаем по таймеру:  50 сек - работа,  10 сек - отдых | | 1. Джек: Исходное положение – ноги вмести, руки прижаты к корпусу. Затем в прыжке занимаем широкую позицию ног, руки через стороны вверх,  2. Скалолаз: Исходное положение планочка на прямых руках, выполняем попеременные подъемы бедра, колено к груди. |
| **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