**Конспект тренировки для спортсменов**

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

**при дистанционном обучении**

Дата 27.04.2020 Этап подготовки НП-3 год рождения 2010

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 | 3 серий |  |
| Одновременные рывковые движения руками | 30 раз | Следить, чтобы руки были прямые |
| Вращения руками правой/левой вперед/назад | По 30 раз |
| Одновременные вращения руками вперед/назад | По 30 раз |
| Разноименные вращения руками в разные стороны | По 30 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 раз100 раз100 разПо 50 раз на каждую рукуПо 50 раз на каждую рукуПо 50 раз на каждую руку100 раз100 раз | 2 серии, отд. 3 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Упражнения на гибкость:- складка ноги вместе- складка ноги врозь- мостики | 1 мин1 мин5\*30 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 28.04.2020 Этап подготовки НП-3 год рождения 2010

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 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 30.04.2020 Этап подготовки НП-3 год рождения 2010

Тренер Булгакова Л.Б.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование упражнений | Количество повторений, подходов, длительность выполнения | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **Подготовительная часть** |
| Ходьба: на месте, с высоким подниманием коленей, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе | 5 мин |  |  |
| Бег на месте | 5 мин |  | Дыхание свободное |
| Прыжки в высоту, в длину, в брассе | По 20 раз |  |  |
| Прыжки с поворотом на 90 , 180 |  |  |
| Прыжки на скакалке | 100 раз х 5 подходов |  |
| Вращения руками правой/левой вперед/назад | По 30 раз |  |
| Одновременные вращения руками вперед/назад | По 30 раз |
| Разноименные вращения руками в разные стороны | По 30 раз |
| Сгибание –разгибание рук в упоре лежа  | Девочки 30 раз Юноши 40 раз |  |
| Сгибание –разгибание рук в упоре лежа сзади | Девочки 15 раз Юноши 20 раз |  |
| Комплекс общеразвивающих упражнений | 5 мин |  |
| **Основная часть** |
| Упражнения для брасса | По 25 раз каждое |  |  |
| **Заключительная часть** |
| - сидя на пятках подъем коленей к груди- сед в брассе- сидя, руки в «замочке» сзади, опускаем плечи к полу-Упражнение 26 «качалка» (смотри стиль брасс):Вперед-назадВ стороны- из седа ноги врозь, руки в стрелочке:- наклоны к правой ноге, левой ноге, к середине-наклоны к середине с задержкой до 30 сек-Имитация движений рук в плавании брассом, стоя в полунаклоне- Имитация движений рук в плавании брассом, стоя в полунаклоне, в согласовании с дыханиемИмитация движений рук и ног брасс в положении лежа ( руки и плечевой пояс вне опоры) | 30 раз1 мин1 минпо10 разпо 10 раз20 раз х 5 подходов20 раз х 5 подходов20 раз х 5 подходов |  |

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

подпись расшифровка