**Конспект тренировки для спортсменов**

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

**при дистанционном обучении**

Дата 27.04.2020 Этап подготовки Т-1 год рождения 2009

Тренер Коломиец Д.М.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование упражнений | | Количество повторений, подходов, длительность выполнения | | | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **Подготовительная часть** | | | | | |
| Вращения руками правой/левой вперед/назад | | 200 раз (по 50раз каждой рукой) | | | Следить, чтобы руки были прямые |
| Одновременные вращения руками вперед/назад | | 100 раз (50раз в одну сторону+50 в другую) | | |  |
| Попеременные вращения руками вперед/назад | | 100 раз (50раз в одну сторону+50 в другую) | | |  |
| Разноименные вращения руками в разные стороны | | 100 раз (50раз в одну сторону+50 в другую) | | |  |
| Махи руками в наклоне с прямой спиной вперед-назад одновременно/попеременно | | 100 раз (50раз одновременно +50 попеременно) | | |  |
| «Мельница» в наклоне | | 20 раз | | | Спина прямая, скручивать туловище сильнее, голову держать прямо |
| Вращения тазом, вращение корпусом, руки в стрелочке | | 20 раз (10 в правую сторону + 10 в левую) | | | Вращения по часовой и против часовой стрелке |
| Наклоны вперед, руки в «замочке» за спиной, рывки на прямых ногах.  Перекаты с одной ноги на другую, руки в стрелочке | | 20 раз + 10 раз круговых вращений плечами, руки в «замочке»  20 раз | | | Руки стараемся прижимать к полу, пятки от пола не отрывать  Спина прямая, не заваливаться на согнутую ногу |
| Выкруты со скакалкой  - стоя  -в наклоне через ноги вперед/назад  - лежа | | По 15 раз | | | Руки прямые, плечи выкручиваются одновременно |
| Вращения голеностопом  Вращения кистями | | По 15 раз в каждую сторону  По 10 раз в каждую сторону | | |  |
| Растяжка всех групп мышц | | 10 мин | | |  |
| **Основная часть** | | | | | |
| 1.Кардиотренировка +  Имитация гребковых движений разных способов плавания с утяжелителями на руках. | 10 мин. бег  1 мин. работа + 30 сек. Отдых  КАЖДЫМ СТИЛЕМ | | 1. Имитация движений руками способом дельфин стоя.  2. Имитация движений руками способом спина стоя.  3. Имитация движений руками способом брасс стоя.  4. Имитация движений руками способом кроль стоя.  **2 СЕРИИ (бег + имитация гребковых движений)** | Если есть возможность бег на улице или прыжки на скакалке.  Имитацию гребковых движений выполнять стоя перед зеркалом | |
| 2. Кардиотренировка +  Имитация гребковых движений руками  с эспандером +  имитация гребковых движений без эспандера  (без утяжелителей) | 10 мин бег на месте + 200 прыжков на скакалке  30 раз ускорение с эспандером + 30 раз спокойно на технику без эспандера – КАЖДЫМ СТИЛЕМ  Отдых 30 сек | | 1. Имитация движений руками способом дельфин.  2. Имитация движений руками способом спина.  3. Имитация движений руками способом брасс.  4. Имитация движений руками способом кроль.  **2 СЕРИИ (бег + имитация гребковых движений)** | Если есть возможность бег на улице или прыжки на скакалке.  При имитации гребковых движений с эспандером не дергать спиной, не проваливать локти, следить за техникой  При имитации гребковых движений без эспандера выполнять стоя перед зеркалом | |
| **Заключительная часть** | | | | | |
| 1. Растяжка всего тела 2. Сед в «дельфине» + подтягивание колен к груди 3. Сед в «брассе» 4. Складка ноги вместе сидя 5. Складка ноги вместе стоя 6. Прокручивание рук | | 10-15 мин  1 мин + 30 раз  1 мин  1 мин  1 мин  100 раз | | | Не отрывать таз от пяток  Колени не сгибать  Локти не сгибать |

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

подпись расшифровка

**Конспект тренировки для спортсменов**

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

**при дистанционном обучении**

Дата 28.04.2020 Этап подготовки Т-1 год рождения 2009

Тренер Коломиец Д.М.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование упражнений | | Количество повторений, подходов, длительность выполнения | | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **Подготовительная часть** | | | | |
| Вращения руками правой/левой вперед/назад | | 200 раз (по 50раз каждой рукой) | | Следить, чтобы руки были прямые |
| Одновременные вращения руками вперед/назад | | 100 раз (50раз в одну сторону+50 в другую) | |  |
| Попеременные вращения руками вперед/назад | | 100 раз (50раз в одну сторону+50 в другую) | |  |
| Разноименные вращения руками в разные стороны | | 100 раз (50раз в одну сторону+50 в другую) | |  |
| Махи руками в наклоне с прямой спиной вперед-назад одновременно/попеременно | | 100 раз (50раз одновременно +50 попеременно) | |  |
| «Мельница» в наклоне | | 20 раз | | Спина прямая, скручивать туловище сильнее, голову держать прямо |
| Наклоны вперед, руки в «замочке» за спиной | | 20 раз + 10 раз круговых вращений плечами, руки в «замочке» | | Руки стараемся прижимать к полу |
| Выкруты со скакалкой  - стоя  -в наклоне через ноги вперед/назад  - лежа | | 20 раз (10 в правую сторону + 10 в левую) | | Руки прямые, плечи выкручиваются одновременно |
| Вращения голеностопом  Вращения кистями | | По 15 раз в каждую сторону  По 10 раз в каждую сторону | |  |
| Прыжки на скакалке | | 50 раз на правой ноге  50 раз на левой  50 прыжков попеременно  50 прыжков одновременно | |  |
| Растяжка всех групп мышц | | 10 мин | |  |
| **Основная часть** | | | | |
| Статика №1:  - Попеременная работа ног лежа на спине, упор на локтях +  6 взрывных прыжков в длину с места при максимальных усилиях | 1,5 мин.  Отдых между прыжками - 10-20 секунд. | | **4 подхода, между подходами 2 мин. отдых** | |
| Статика №2:  -разноименная работа рук и ног лежа на спине (правая рука тянется к левой ноге, левая к правой) +  Бег на месте (максимальная скорость!) | 1,5 мин.  5 по 10сек  Отдых между бегом 5 секунд. | | **4 подхода, между подходами 2 мин. отдых** | |
| Статика №3:  - складка: одновременное подтягивание корпуса и ног +  6 взрывных отжиманий | 2раза по 1мин.  Отдыз 30 секунд. | | **4 подхода, между подходами 2 мин. отдых** | |
| Статика №4:  - велосипед: попеременные скручивания +  6 взрывных выпрыгиваний вверх | 2раза по 1мин.  Отдыз 30 секунд. | | **4 подхода, между подходами 2 мин. отдых** | |
| **Заключительная часть** | | | | |
| Растяжка всего тела  Упражнение «мостик»  Упражнение «кошечка»  Прокручивание рук | | 15-20 мин  3 по 30секунд.  30 раз  100 раз | | Локти не сгибать |

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

подпись расшифровка

**Конспект тренировки для спортсменов**

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

**при дистанционном обучении**

Дата 29.04.2020 Этап подготовки Т-1 год рождения 2009

Тренер Коломиец Д.М.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование упражнений | | Количество повторений, подходов, длительность выполнения | | | | | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **Подготовительная часть** | | | | | | | |
| Прыжки на скалке | | 500 раз | | | | |  |
| Вращения руками правой/левой вперед/назад | | 200 раз (по 50раз каждой рукой) | | | | | Следить, чтобы руки были прямые |
| Одновременные вращения руками вперед/назад | | 100 раз (50раз в одну сторону+50 в другую) | | | | |  |
| Попеременные вращения руками вперед/назад | | 100 раз (50раз в одну сторону+50 в другую) | | | | |  |
| Разноименные вращения руками в разные стороны | | 100 раз (50раз в одну сторону+50 в другую) | | | | |  |
| Махи руками в наклоне с прямой спиной вперед-назад одновременно/попеременно | | 100 раз (50раз одновременно +50 попеременно) | | | | |  |
| «Мельница» в наклоне | | 20 раз | | | | | Спина прямая, скручивать туловище сильнее, голову держать прямо |
| Вращения тазом, вращение корпусом, руки в стрелочке | | 20 раз (10 в правую сторону + 10 в левую) | | | | | Вращения по часовой и против часовой стрелке |
| Наклоны вперед, руки в «замочке» за спиной, рывки на прямых ногах.  Перекаты с одной ноги на другую, руки в стрелочке | | 20 раз + 10 раз круговых вращений плечами, руки в «замочке»  20 раз | | | | | Руки стараемся прижимать к полу, пятки от пола не отрывать  Спина прямая, не заваливаться на согнутую ногу |
| Выкруты со скакалкой  - стоя  -в наклоне через ноги вперед/назад  - лежа | | По 15 раз | | | | | Руки прямые, плечи выкручиваются одновременно |
| Вращения голеностопом  Вращения кистями | | По 15 раз в каждую сторону  По 10 раз в каждую сторону | | | | |  |
| Растяжка всех групп мышц | | 10 мин | | | | |  |
| **Основная часть** | | | | | | | |
| Кардио – тренировка | 1. Прыжки с высоким подъемом бедра 20раз  + 50 прыжков на скакалке  2. Бег на месте с высоким подьемом бедра 30 раз  + 50 прыжков на скакалке  3.Прыжки с разведением рук и ног 30 раз  + 50 прыжков на скакалке  6.Приседания с выпрыгиванием 20 раз  + 50 прыжков на скакалке  7.Горизонтальный бег 30 раз + 50 прыжков на скакалке  8. Прыжки в планке на прямых руках с разведением ног в стороны + 50 прыжков на скаклке  9. Прыжки стоя в стороны, руки на поясе, ноги вместе 30 раз + 50 прыжков на скаклке  10. Бег с захлестыванием голени + 50 прыжков на скакалке | | | 2 серии!  отдых между сериями 2мин + растяжка ног 2 мин | | Выполнять весь комплекс(серию) без остановок | |
| **Заключительная часть** | | | | | | | |
| 1. Растяжка всего тела 2. Сед в «дельфине» + подтягивание колен к груди 3. Сед в «брассе» 4. Складка ноги вместе сидя 5. Складка ноги вместе стоя 6. Прокручивание рук | | | 10-15 мин  1 мин + 30 раз  1 мин  1 мин  1 мин  100 раз | | Не отрывать таз от пяток  Колени не сгибать  Локти не сгибать | | |

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

подпись расшифровка

**Конспект тренировки для спортсменов**

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

**при дистанционном обучении**

Дата 30.04.2020 Этап подготовки Т-1 год рождения 2009

Тренер Коломиец Д.М.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование упражнений | Количество повторений, подходов, длительность выполнения | | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **Подготовительная часть** | | | |
| Вращения руками правой/левой вперед/назад | 200 раз (по 50раз каждой рукой) | | Следить, чтобы руки были прямые |
| Одновременные вращения руками вперед/назад | 100 раз (50раз в одну сторону+50 в другую) | |  |
| Попеременные вращения руками вперед/назад | 100 раз (50раз в одну сторону+50 в другую) | |  |
| Разноименные вращения руками в разные стороны | 100 раз (50раз в одну сторону+50 в другую) | |  |
| Махи руками в наклоне с прямой спиной вперед-назад одновременно/попеременно | 100 раз (50раз одновременно +50 попеременно) | |  |
| «Мельница» в наклоне | 20 раз | | Спина прямая, скручивать туловище сильнее, голову держать прямо |
| Вращения тазом, вращение корпусом, руки в стрелочке | 20 раз (10 в правую сторону + 10 в левую) | | Вращения по часовой и против часовой стрелке |
| Наклоны вперед, руки в «замочке» за спиной, рывки на прямых ногах.  Перекаты с одной ноги на другую, руки в стрелочке | 20 раз + 10 раз круговых вращений плечами, руки в «замочке»  20 раз | | Руки стараемся прижимать к полу, пятки от пола не отрывать  Спина прямая, не заваливаться на согнутую ногу |
| Выкруты со скакалкой  - стоя  -в наклоне через ноги вперед/назад  - лежа | По 15 раз | | Руки прямые, плечи выкручиваются одновременно |
| Вращения голеностопом  Вращения кистями | По 15 раз в каждую сторону  По 10 раз в каждую сторону | |  |
| Растяжка всех групп мышц | 10 мин | |  |
| **Основная часть** | | | |
| БЛОК №1:  1) Приседания с широкой постановкой ног.  2) Отжимания с широкой постановкой рук.  3) Упор лежа + упор присев + прыжок + упор присев + упор лежа (БЕРПИ).  4) Упражнение велосипед лежа на спине | 1,5 мин. работа + 1 мин. отдых.  1,5 мин. работа + 1 мин. отдых.  1,5 мин. работа + 1 мин. отдых.  1,5 мин. работа + 1 мин. отдых.  **2 серии блока№1**  **Между сериями 2 мин. отдых + 50прокручиваний рук** | 1) Колено за носок не выходит  2) Поясницу не проваливать  3) Выпрыгивать максимально высоко  4) Попеременное скручивание - работа корпуса | |
| БЛОК №2:  1)Выпады на месте.  2) Статическое удержание тела в полуприседе, руки впереди  3) Отжимания с узкой постановкой рук.  4) Статическое удержание тела в полуотжимании с узкой постановкой рук, локти возле туловища | 30 раз правая нога впереди + 30 левая  30 секунд.  20 раз  30 мин.  **2 серии блока№2**  **Между сериями 2 мин. отдых + 50прокручиваний рук** | 1)спина прямая  2) угол сгибания колена = 90 градусов.  3) голову не опускать(шея продолжение позвоночника)  4) угол сгибания рук в локте = 90 градусов. | |
| БЛОК №3:  1) Подъемы на носки стоя.  2) Статическое удержание тела и рук стрелочкой стоя на носках.  3) Подъем двумя руками отягощения из-за головы лежа на спине (мяч / бутылка / блин / камень и т.д.). 4) Удержание отягощения перед собой, руки на уровне плеча (мяч / бутылка / блин /камень). | 80 раз  1,5 мин.  30 раз  1 мин.  **2 серии блока№3**  **Между сериями 2 мин. отдых + 50прокручиваний рук** |  | |
| **Заключительная часть** | | | |
| 1. Растяжка всего тела 2. Сед в «дельфине» + подтягивание колен к груди 3. Сед в «брассе» 4. Складка ноги вместе сидя 5. Складка ноги вместе стоя 6. Прокручивание рук | 10-15 мин  1 мин + 30 раз  1 мин  1 мин  1 мин  100 раз | | Не отрывать таз от пяток  Колени не сгибать  Локти не сгибать |

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