**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 Галичая Е.В.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 отрыватьСпина 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 голеностопомВращения кистями | По 15 раз в каждую сторонуПо 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. ОтдыхКАЖДЫМ 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 рукамис эспандером +имитация гребковых движений без эспандера(без утяжелителей) | 10 мин бег на месте + 200 прыжков на скакалке30 раз ускорение с эспандером + 30 раз спокойно на технику без эспандера – КАЖДЫМ СТИЛЕМОтдых 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 техникойПри 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 мин1 мин + 30 раз1 мин1 мин1 мин100 раз  | Не отрывать таз от пятокКолени не сгибатьЛокти 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 Галичая Е.В.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 голеностопомВращения кистями | По 15 раз в каждую сторонуПо 10 раз в каждую сторону |  |
| Прыжки на скакалке | 50 раз на правой ноге50 раз на левой50 прыжков попеременно50 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 10секОтдых 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 телаУпражнение «мостик»Упражнение «кошечка»Прокручивание рук | 15-20 мин3 по 30секунд.30 раз100 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 Галичая Е.В.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 отрыватьСпина 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 голеностопомВращения кистями | По 15 раз в каждую сторонуПо 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 скакалке2. Бег на месте с высоким подьемом бедра 30 раз+ 50 прыжков на скакалке3.Прыжки с разведением рук и ног 30 раз+ 50 прыжков на скакалке6.Приседания с выпрыгиванием 20 раз+ 50 прыжков на скакалке7.Горизонтальный бег 30 раз + 50 прыжков на скакалке8. Прыжки в планке на прямых руках с разведением ног в стороны + 50 прыжков на скаклке9. Прыжки стоя в стороны, руки на поясе, ноги вместе 30 раз + 50 прыжков на скаклке10. 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 мин1 мин + 30 раз1 мин1 мин1 мин100 раз  | Не отрывать таз от пятокКолени не сгибатьЛокти 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 Галичая Е.В.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 отрыватьСпина 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 голеностопомВращения кистями | По 15 раз в каждую сторонуПо 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 выходит2) Поясницу не проваливать3) Выпрыгивать максимально высоко4) 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 левая30 секунд.20 раз30 мин.**2 серии блока№2****Между сериями 2 мин. отдых + 50прокручиваний рук** | 1)спина прямая2) 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 раз1,5 мин.30 раз1 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 мин1 мин + 30 раз1 мин1 мин1 мин100 раз  | Не отрывать таз от пятокКолени не сгибатьЛокти не сгибать |

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