**Конспект тренировки для спортсменов**

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

**при дистанционном обучении**

Дата 03.02.2022 Этап подготовки НП-2/1 год рождения 2013

Тренер Булгакова Л.Б.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование упражнений | Количество повторений, подходов, длительность выполнения | | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **Подготовительная часть** | | | |
| Бег на месте | 3 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** | | | |
| И.П.-стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища – наклон – шаги руками вперед в положение планки на прямых руках – обратно шаги руками в наклон – И.П. | 15 раз | Удержание в положении планки 3 сек | |
| Приседания, ноги на ширине плеч, руки за головой | 20 раз \* 2 подхода (отд. 30 сек) | Спина прямая, колени за носки не выходят | |
| И.П.-стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища – наклон – шаги руками вперед в положение планки на прямых руках – отжимание – обратно шаги руками в наклон – И.П. | 15 раз | При отжиманиях голову не опускать, положение туловища прямое | |
| Приседания, ноги шире ширины плеч, стопы развернуты в стороны на 45°, руки за головой | 20 раз \* 2 подхода (отд. 30 сек) | При приседании колени смотрят в ту же сторону, что и носки | |
| И.П.-стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища – наклон – шаги руками вперед в положение планки на прямых руках – прогибаемся (опускаем таз) – поднимаем таз, выравнивая положение туловища – обратно шаги руками в наклон – И.П. | 15 раз |  | |
| Приседания в брасс, руки в стрелочке | 10 раз \* 2 подхода | Лучше делать у стены. Сохраняем прямое положение туловища, спина прямая. При подъеме из брасса одновременно отрываем от пола и колени и таз | |
| «Берпи» в медленном темпе на качество | 15 раз | Отжимания низкие, таз не поднимать, голову не опускать. Выпрыгивания максимально высоко в стрелочке, локти в стрелочке прямые, носки в полете натягиваем | |
| Выпады на левую / правую ногу, руки за головой  1 подход – обычный  2 подход – задняя нога ставится на стул/диван | 15 раз \* 2 подхода (на каждую ногу) | Вес переносим на переднюю ногу, туловище прямое, переднее колено за носок передней ноги не выходит. Колени сгибаются на 90° | |
| И.П. – боковая планка на прямой руке, вторая выпрямлена в потолок – скручиваемся, заводя верхнюю прямую руку под себя (под живот), разворачивая туловище в положение обычной планки | 15 раз на каждую руку | Следить, чтобы при скручивании таз не поднимался, но разворачивался до конца | |
| Выпрыгивания из положения сидя | 12 раз \* 2 подхода (отд. 1 мин) | Выполняем на качество, не торопясь. Каждое выпрыгивание с максимальным усилием | |
| Планка:  - на локтях (на предплечьях)  - на правой руке (на правом предплечье)  - пружинка, рука за головой  - на левой руке  - пружинка, рука за головой  - на прямых руках | 3 мин:  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек | Следим за ровным положением туловища, ягодичные мышцы всегда в напряжении, голову не опускаем | |
| **Заключительная часть** | | | |
| Упражнения на гибкость:  - складка ноги вместе  - складка ноги врозь (наклон к правой ноге, к левой, посередине)  - сидя на полу, руки в «замочке» за спиной, опускаем плечи к полу  - сед в брассе  - лежа в «Дельфине» (из положения сидя на пятках, кладем спину на пол)  - сидя на пятках, подъемы коленей к груди  - мостики  - планка (на локтях; на правой/левой руке, вторая рука в потолок; с подъемом правой/левой ноги; перекаты вперед-назад) | 1 мин  По 1 мин в каждом положении  3 мин  3 мин  3 мин  50 раз  3 по 10 сек, отд. 1 мин  По 30 сек в каждом положении без отдыха | | 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 05.02.2022 Этап подготовки НП-2/1 год рождения 2013

Тренер Булгакова Л.Б.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование упражнений | Количество повторений, подходов, длительность выполнения | | | | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **Подготовительная часть** | | | | | |
| Бег на месте 20 шагов + прыжки на месте 20 раз (чередовать без остановок) | 5 минут | | Прыжки выполнять с акцентом вверх | | |
| Вращения двумя руками вперед | 50 раз | | Постепенно увеличиваем темп вращений, добавляем пружинки ногами | | |
| Вращения двумя руками назад | 50 раз | | Постепенно увеличиваем темп вращений | | |
| Померенные вращения руками вперед в наклоне | 50 раз | | Туловище параллельно полу | | |
| Попеременные вращения руками назад | 50 раз | | Плечи разворачиваем | | |
| Стоя в стрелочке, ноги вместе, подъемы на носки + удержание | 30 раз + 30 сек | | Локти соединяем, максимально вытягиваемся вверх | | |
| Приседания: ноги чуть шире ширины плеч, носки слегка развернуты в стороны, руки за головой, присед до параллели с полом | 20 раз + 2\*10 пружинок + 20 сек удержание | | Спина прямая, голову держать прямо | | |
| Наклоны вперед, руки за спиной в «замочке», тянем руки к полу | 3\*10 пружинок вниз | | Руки стареемся опускать как можно ниже | | |
| **Основная часть** | | | | | |
| Упражнения с резиной:  - сидя на полу, ноги прямые, зацепили резину за ноги, тяга резины к себе, сгибая локти вдоль туловища (сначала соединяем лопатки, затем сводим локти назад)  - сидя на полу, ноги прямые, зацепили резину за ноги, сгибание рук в локтевых суставах (кисти подводим к плечам – работа на бицепс)  - сидя на полу, резина под тазом, руки за головой – сгибание/разгибание рук в локтевых суставах (трицепс)  - 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 (трицепс)  - стоя на резине, резина в двух руках перед собой, локти прижаты к туловищу, сгибание-разгибание рук в локтевых суставах (бицепс)  - стоя на резине, колени слегка согнуты, туловище наклонено на 45° вперед, резина максимально натянута, руки ниже коленей; тяга резины со сгибанием рук в локтевых суставах вдоль туловища, соединяя лопатки и локти за спиной  - стоя на резине, колени слегка согнуты, туловище наклонено на 45° вперед, резина максимально натянута, руки ниже коленей; полное выпрямление ног в коленных суставах (напрягаем ягодичные мышцы) и возвращение в И.П. | 30 раз  30 раз  30 раз  50 раз  50 раз  50 раз  По 25 раз на каждую руку  По 20 раз  По 20 раз  30 раз  30 раз  30 раз  20 раз | 2 серии  Отдых между сериями 3 мин. | | Следим за техникой выполнения | |
|  |  | | |  | |
| **Заключительная часть** | | | | | |
| Упражнения на гибкость:  - складка ноги вместе  - складка ноги врозь (наклон к правой ноге, к левой, посередине)  - сидя на полу, руки в «замочке» за спиной, опускаем плечи к полу  - сед в брассе  - лежа в «Дельфине» (из положения сидя на пятках, кладем спину на пол)  - сидя на пятках, подъемы коленей к груди  - мостики  - планка (на локтях; на правой/левой руке, вторая рука в потолок; с подъемом правой/левой ноги; перекаты вперед-назад) | 1 мин  По 1 мин в каждом положении  3 мин  3 мин  3 мин  50 раз  3 по 10 сек, отд. 1 мин  По 30 сек в каждом положении без отдыха | | | | 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 07.02.2022 Этап подготовки НП-2/1 год рождения 2013

Тренер Булгакова Л.Б.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование упражнений | Количество повторений, подходов, длительность выполнения | | Дополнительные рекомендации к выполнению | |
| **Подготовительная часть** | | | | |
| **Разминка Non-stop (без остановок, все упражнения подряд)!!!** | | | | |
| Бег в упоре лежа | 3 мин | 2 серии, отдых между сериями  1 мин | Таз не поднимать | |
| Прыжки: руки в стороны, ноги в сторону – руки вместе над головой, ноги вместе | 3 мин |  | |
| Выпрыгивания из упора присев в стрелочку | 1 мин |  | |
| Упор присев – упор лежа прыжками | 2 мин |  | |
| Прыжки с вращением руками вперед | 1 мин |  | |
| **Основная часть** | | | | |
| 1. Прыжки на скакалке  2. Приседания (широкая постановка ног)  3. «Бёрпи»  4. Отжимания (широкая постановка рук)  5. Выпрыгивания в стрелочку  6. Планка на прямых руках  7. Отжимания из упора сзади  8. Бег в упоре лежа  9. Выпрыгивания из полуприседа  10. Обратная планка на прямых руках | 3 мин  20 раз  15 раз  10 раз  20 раз  1 мин  15 раз  1 мин  20 раз  1 мин | | | Без остановок все задания в темпе, но качественно! |
| Упражнения Кифута на брасс | По 30 раз | | |  |
| Подтягивания на перекладине | 2 подхода\*10 раз | |  | |
| **Заключительная часть** | | | | |
| Упражнения на гибкость:  - складка ноги вместе  - складка ноги врозь (наклон к правой ноге, к левой, посередине)  - сидя на полу, руки в «замочке» за спиной, опускаем плечи к полу  - сед в брассе  - лежа в «Дельфине» (из положения сидя на пятках, кладем спину на пол)  - сидя на пятках, подъемы коленей к груди  - мостики  - планка (на локтях; на правой/левой руке, вторая рука в потолок; с подъемом правой/левой ноги; перекаты вперед-назад) | 1 мин  По 1 мин в каждом положении  3 мин  3 мин  3 мин  50 раз  3 по 10 сек, отд. 1 мин  По 30 сек в каждом положении без отдыха | | 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 08.02.2022 Этап подготовки НП-2/1 год рождения 2013

Тренер Булгакова Л.Б.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование упражнений | | Количество повторений, подходов, длительность выполнения | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **Подготовительная часть** | | | |
| Прыжки на скакалке:  - на двух ногах  - на правой ноге  - на левой ноге  - на двух ногах с вращением скакалки назад  - на двух ногах | | 100 раз  25 раз  25 раз  50 раз  100 раз |  |
| Стоя в стрелочке, ноги вместе, подъемы на носки | | 30 раз |  |
| Вращения двумя руками вперед с пружинкой | | 50 раз |  |
| Вращения двумя руками назад | | 50 раз |  |
| Попеременные вращения руками вперед, стоя на правой/левой ноге в «ласточке» (нога поднимается, а туловище опускается до параллели с полом) | | По 50 раз на каждой ноге | Удерживаем равновесие |
| Попеременные вращения руками назад, стоя на правой/левой ноге в «цапле» (колено согнутой ноги опирается на колено прямой опорной ноги) | | По 50 раз на каждой ноге | Удерживаем равновесие |
| Наклоны вперед, руки в «замочке» за спиной, тянем руки к полу | | 3\*10 пружинок |  |
| Перекаты с одной ноги на другую | | 20 раз |  |
| **Основная часть** | | | |
| Отжимания | 15 раз \* 2 подхода (отд. 1 мин) | | Делаем в высоком темпе, но низко, не опуская головы, держим туловище в прямом положении |
| 1. Имитационные движения руками  с эспандером в положении стоя:  - захват  - дельфин снизу  - дельфин с полным прокрутом  - кроль снизу  - кроль с полным прокрутом  - брасс  - кроль на спине с полным прокрутом  2. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа – «Горка» отжиманий  3. Имитационные движения руками с эспандером в положении лежа (или на скамейке):  - захват  - дельфин снизу  - дельфин с полным прокрутом  - кроль снизу  - кроль с полным прокрутом  - брасс  - кроль на спине с полным прокрутом  4. Сгибания-разгибания рук в упоре сзади – «Горка» отжиманий в упоре руками сзади  5. Имитационные движения ногами с эспандером в положении лежа на полу:  - брасс  - кроль  (Эспандер закреплять за стопы) | 2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  5+10+20+30+20+10+5 раз  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  5+10+20+30+20+10+5 раз  2 мин  2 мин | | Если нет возможности делать лежа, то повторяем все то же самое в положении стоя. Туловище находится без опоры, на опоре лежат только ноги, которые держит кто-то, чтобы спортсмен не упал вперед. |
| **Заключительная часть** | | | |
| Упражнения на гибкость:  - складка ноги вместе  - складка ноги врозь (наклон к правой ноге, к левой, посередине)  - сидя на полу, руки в «замочке» за спиной, опускаем плечи к полу  - сед в брассе  - лежа в «Дельфине» (из положения сидя на пятках, кладем спину на пол)  - сидя на пятках, подъемы коленей к груди  - мостики | | 1 мин  По 1 мин в каждом положении  3 мин  3 мин  3 мин  50 раз  3 по 10 сек, отд. 1 мин | Колени не сгибать  Ноги выпрямлять, плечи выталкивать вперед  !Можно добавить свои упражнения на гибкость |

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

подпись расшифровка

**Конспект тренировки для спортсменов**

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

**при дистанционном обучении**

Дата 10.02.2022 Этап подготовки НП-2/1 год рождения 2013

Тренер Булгакова Л.Б.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование упражнений | Количество повторений, подходов, длительность выполнения | | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **Подготовительная часть** | | | |
| Бег на месте | 3 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** | | | |
| И.П.-стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища – наклон – шаги руками вперед в положение планки на прямых руках – обратно шаги руками в наклон – И.П. | 15 раз | Удержание в положении планки 3 сек | |
| Приседания, ноги на ширине плеч, руки за головой | 20 раз \* 2 подхода (отд. 30 сек) | Спина прямая, колени за носки не выходят | |
| И.П.-стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища – наклон – шаги руками вперед в положение планки на прямых руках – отжимание – обратно шаги руками в наклон – И.П. | 15 раз | При отжиманиях голову не опускать, положение туловища прямое | |
| Приседания, ноги шире ширины плеч, стопы развернуты в стороны на 45°, руки за головой | 20 раз \* 2 подхода (отд. 30 сек) | При приседании колени смотрят в ту же сторону, что и носки | |
| И.П.-стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища – наклон – шаги руками вперед в положение планки на прямых руках – прогибаемся (опускаем таз) – поднимаем таз, выравнивая положение туловища – обратно шаги руками в наклон – И.П. | 15 раз |  | |
| Приседания в брасс, руки в стрелочке | 10 раз \* 2 подхода | Лучше делать у стены. Сохраняем прямое положение туловища, спина прямая. При подъеме из брасса одновременно отрываем от пола и колени и таз | |
| «Берпи» в медленном темпе на качество | 15 раз | Отжимания низкие, таз не поднимать, голову не опускать. Выпрыгивания максимально высоко в стрелочке, локти в стрелочке прямые, носки в полете натягиваем | |
| Выпады на левую / правую ногу, руки за головой  1 подход – обычный  2 подход – задняя нога ставится на стул/диван | 15 раз \* 2 подхода (на каждую ногу) | Вес переносим на переднюю ногу, туловище прямое, переднее колено за носок передней ноги не выходит. Колени сгибаются на 90° | |
| И.П. – боковая планка на прямой руке, вторая выпрямлена в потолок – скручиваемся, заводя верхнюю прямую руку под себя (под живот), разворачивая туловище в положение обычной планки | 15 раз на каждую руку | Следить, чтобы при скручивании таз не поднимался, но разворачивался до конца | |
| Выпрыгивания из положения сидя | 12 раз \* 2 подхода (отд. 1 мин) | Выполняем на качество, не торопясь. Каждое выпрыгивание с максимальным усилием | |
| Планка:  - на локтях (на предплечьях)  - на правой руке (на правом предплечье)  - пружинка, рука за головой  - на левой руке  - пружинка, рука за головой  - на прямых руках | 3 мин:  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек | Следим за ровным положением туловища, ягодичные мышцы всегда в напряжении, голову не опускаем | |
| **Заключительная часть** | | | |
| Упражнения на гибкость:  - складка ноги вместе  - складка ноги врозь (наклон к правой ноге, к левой, посередине)  - сидя на полу, руки в «замочке» за спиной, опускаем плечи к полу  - сед в брассе  - лежа в «Дельфине» (из положения сидя на пятках, кладем спину на пол)  - сидя на пятках, подъемы коленей к груди  - мостики  - планка (на локтях; на правой/левой руке, вторая рука в потолок; с подъемом правой/левой ноги; перекаты вперед-назад) | 1 мин  По 1 мин в каждом положении  3 мин  3 мин  3 мин  50 раз  3 по 10 сек, отд. 1 мин  По 30 сек в каждом положении без отдыха | | 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 12.02.2022 Этап подготовки НП-2/1 год рождения 2013

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** | | | |
| 1. В положении планки на прямых руках поочередное вращение руками вперед    2. Прыжки колени к груди  3. Бег в упоре лежа  4. Выпрыгивания из полуприседа      5. В положении обратной планки поочередное вращение руками назад  6. Выпрыгивания в стрелочку из упора присев  7. Лежа на груди в стрелочке, работа ногами кролем  8. Прыжки: упор присев – упор лежа  9. Планка на согнутых локтях  10. Прыжки с одновременных вращением руками вперед | 40 сек +20 сек отд.      40 сек +20 сек отд.  40 сек +20 сек отд.  40 сек +20 сек отд.      40 сек +20 сек отд.    40 сек +20 сек отд.  40 сек +20 сек отд.  40 сек +20 сек отд.  40 сек +20 сек отд.  40 сек +20 сек отд. | 2 серии, отдых между сериями 2 мин | Туловище стоит неподвижно, не разворачивается      Широкая постановка ног в полуприседе  Таз не опускать |
| **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