**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 головой1 подход – обычный2 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 сек30 сек30 сек30 сек30 сек30 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 минПо 1 мин в каждом положении3 мин3 мин3 мин50 раз3 по 10 сек, отд. 1 минПо 30 сек в каждом положении без отдыха | 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 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 раз30 раз30 раз50 раз50 раз50 разПо 25 раз на каждую рукуПо 20 разПо 20 раз30 раз30 раз30 раз20 раз | 2 серииОтдых 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 минПо 1 мин в каждом положении3 мин3 мин3 мин50 раз3 по 10 сек, отд. 1 минПо 30 сек в каждом положении без отдыха | 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 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 скакалке2. Приседания (широкая постановка ног)3. «Бёрпи»4. Отжимания (широкая постановка рук)5. Выпрыгивания в стрелочку6. Планка на прямых руках7. Отжимания из упора сзади8. Бег в упоре лежа9. Выпрыгивания из полуприседа10. Обратная планка на прямых руках | 3 мин20 раз15 раз10 раз20 раз1 мин15 раз1 мин20 раз1 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 минПо 1 мин в каждом положении3 мин3 мин3 мин50 раз3 по 10 сек, отд. 1 минПо 30 сек в каждом положении без отдыха | 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 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 раз25 раз25 раз50 раз100 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 прокрутом2. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа – «Горка» отжиманий3. 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 прокрутом4. Сгибания-разгибания рук в упоре сзади – «Горка» отжиманий в упоре руками сзади5. Имитационные движения ногами с эспандером в положении лежа на полу:- брасс- кроль(Эспандер закреплять за стопы) | 2 мин2 мин2 мин2 мин2 мин2 мин2 мин5+10+20+30+20+10+5 раз 2 мин2 мин2 мин2 мин2 мин2 мин2 мин5+10+20+30+20+10+5 раз2 мин2 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 минПо 1 мин в каждом положении3 мин3 мин3 мин50 раз3 по 10 сек, отд. 1 мин | Колени не сгибатьНоги 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 головой1 подход – обычный2 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 сек30 сек30 сек30 сек30 сек30 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 минПо 1 мин в каждом положении3 мин3 мин3 мин50 раз3 по 10 сек, отд. 1 минПо 30 сек в каждом положении без отдыха | 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 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 скакалкеВыкрут  рук со скакалкой | 100 раз40 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 груди3. Бег в упоре лежа4. Выпрыгивания из полуприседа  5. В положении обратной планки поочередное вращение руками назад6. Выпрыгивания в стрелочку из упора присев7. Лежа на груди в стрелочке, работа ногами кролем8. Прыжки: упор присев – упор лежа9. Планка на согнутых локтях10. 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 полуприседеТаз не опускать |
| **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