**Конспект тренировки для спортсменов**

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

**при дистанционном обучении**

Дата 03.02.2022 Этап подготовки НП-1 год рождения 2014

Тренер Жаркевич А.А.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 | 50 раз | | Следить, чтобы руки были прямые |
| Одновременные вращения руками вперед/назад | 50 раз | |
| Разноименные вращения руками | 50 раз | |
| Наклоны вперед, руки в «замке» за спиной | 20 раз | | Ноги не сгибать |
| **Основная часть** | | | |
| 1. Планка на прямых руках  2. Лежа на спине, подъем ног до угла 90°  3. Лежа на спине, руки за головой, колени согнуты, подъем туловища (отрываем только лопатки, скручиваемся в темпе)  4. «Велосипед» (сидя, руки за головой, поочередно меняем ноги, притягивая к противоположному локтю)  5. «Шаги» руками в планке (переход из планки на прямых руках в планку на локтях и обратно без остановок)  6. «Стрелочка» (лежа на груди подъем и удержание рук и ног)  7. Рисуем цифры ногами в воздухе от 0 до 9 (лежа на спине, руки за головой, отрываем ноги от земли и пытаемся ногами написать цифры в воздухе)  8. Планка на локтях (все подряд):  - поднимаем правую руку вперед  - поднимаем левую руку вперед  - поднимаем правую руку вперед и левую ногу  - поднимаем левую руку вперед и правую ногу  - стойка на правом предплечье, левая рука в потолок  - стойка на левом предплечье, правая рука в потолок  - планка на локтях, перекаты вперед-назад за счет стоп | 1 мин  20 раз  30 раз  50 раз  1 мин  1 мин  От 0 до 9  3 мин:  30 сек  30 сек  15 сек  15 сек  30 сек  30 сек  30 сек | 2 серии, отд. 3 мин | В отдыхе между заданиями и между сериями делать упражнения на гибкость (прогибы, складочки) |
| Планка на предплечьях / на правой руке / на левой руке / обратная планка | По 30 сек в каждом положении | | Без остановок |
| **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-1 год рождения 2014

Тренер Жаркевич А.А.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование упражнений | Количество повторений, подходов, длительность выполнения | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **Подготовительная часть** | | |
| Бег на месте | 2 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 | 50 раз | Следить, чтобы руки были прямые |
| Одновременные вращения руками вперед/назад | 50 раз |
| Разноименные вращения руками | 50 раз |
| Наклоны вперед, руки в «замке» за спиной | 20 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. | 10 раз | Удержание в положении планки 3 сек |
| Приседания, ноги на ширине плеч, руки за головой | 15 раз \* 2 подхода (отд. 1 мин) | 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. | 10 раз | При отжиманиях голову не опускать, положение туловища прямое |
| Приседания, ноги шире ширины плеч, стопы развернуты в стороны на 45°, руки за головой | 15 раз \* 2 подхода (отд. 1 мин) | 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. | 10 раз |  |
| Приседания в брасс, руки в стрелочке | 8 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 | 10 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 | 10 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 | 10 раз на каждую руку | Следить, чтобы при скручивании таз не поднимался, но разворачивался до конца |
| Выпрыгивания из положения сидя | 8 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)  - на левой руке  - на прямых руках | 2 мин:  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 08.02.2022 Этап подготовки НП-1 год рождения 2014

Тренер Жаркевич А.А.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 | 20 раз |  |
| Вращения двумя руками назад | 20 раз |  |
| Попеременные вращения руками вперед, стоя на правой/левой ноге в «ласточке» (нога поднимается, а туловище опускается до параллели с полом) | По 20 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 20 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** | | |
| «Берпи» | 15 раз |  |
| Планка:  - на прямых руках  - на правой руке  - на правой руке с пружинками, верхняя рука за головой  - на левой руке  - на левой руке с пружинками, верхняя рука за головой  - на предплечьях (\*на локтях)  - перекаты вперед-назад  - таз опускаем вправо/влево  - выпрямляем руки-опускаемся на локти (шаги)  - стоя на предплечьях (локтях) поднимаем правую ноги вверх и в сторону  - стоя на предплечьях (локтях) поднимаем правую ноги вверх и в сторону  - обратная планка  - обратная планка с поднятой правой ногой  - обратная планка с поднятой левой ногой | 3,5 мин:  15 сек  15 сек  15 сек    15 сек  15 сек    15 сек  15 сек  15 сек  15 сек  15 сек    15 сек    15 сек  15 сек  15 сек | Без остановок!  Терпим, знаю, что тяжело |
| Стоя в упоре на руки и колени (на четвереньках):  - подъем согнутой ноги назад и вверх  - пружинка прямой ноги назад и вверх  - подъем согнутой ноги в сторону к плечу  - пружинка прямой ноги вверх в сторону | 20 раз  30 раз  20 раз  30 раз | Делаем на правую ногу, потом сразу на левую ногу. Отдых, сидя на пятках в наклоне 2 минуты. Потом вторая серия. В спине не прогибаться. Таз при подъеме ноги в сторону не разворачивать |
| Лежа на груди подъемы ног и рук в стрелочке | 20 раз + удержание на 30 сек | Руки за головой, локти соединяем, ноги вместе |
| **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-1 год рождения 2014

Тренер Жаркевич А. А.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 2 мин | 2 серии, отдых между сериями  2 мин | Таз не поднимать | |
| Прыжки: руки в стороны, ноги в сторону – руки вместе над головой, ноги вместе | 2 мин |  | |
| Выпрыгивания из упора присев в стрелочку | 1 мин |  | |
| Упор присев – упор лежа прыжками | 1 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 | 2 мин  20 раз  10 раз  10 раз  15 раз  1 мин  15 раз  1 мин  15 раз  1 мин | | | Без остановок все задания в темпе, но качественно! |
| Упражнения Кифута на брасс | По 20 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 11.02.2022 Этап подготовки НП-1 год рождения 2014

Тренер Жаркевич А.А.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование упражнений | Количество повторений, подходов, длительность выполнения | | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **Подготовительная часть** | | | |
| Прыжки на скакалке  Выкрут  рук со скакалкой | 100 раз  40 раз | 2 серии |  |
| 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\*10 сек, отдых 1 мин | | Колени не сгибать    Ноги выпрямлять, плечи выталкивать вперед |

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

Подпись расшифровка