**Конспект тренировки для спортсменов**

**отделения плавания ГБУ СШОР Приморского района Санкт-Петербурга при дистанционном обучении**

Дата 02.02.2022 Этап подготовки Т-3 год рождения 2009

Тренер Жаркевич А.А.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование упражнений | Количество повторений, подходов, длительность выполнения | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **Подготовительная часть** |
| Вращения руками правой/левой вперед/назад | 3 по 50 раз | Следить, чтобы руки были прямые |
| Одновременные вращения руками вперед/назад | 3 по 50 раз |  |
| Попеременные вращения руками вперед/назад | 3 по 50 раз |  |
| Разноименные вращения руками в разные стороны | 3 по 50 раз |  |
| Махи руками в наклоне с прямой спиной вперед-назад одновременно/попеременно | 3 по 30 раз |  |
| «Мельница» в наклоне | 30 раз | Спина прямая, скручивать туловище сильнее, голову держать прямо |
| Вращения тазом, вращение корпусом, руки в стрелочке | По 30 раз | Вращения по часовой и против часовой стрелке  |
| Наклоны вперед, руки в «замочке» за спиной, наклоны на прямых ногах. Перекаты с одной ноги на другую | По 30 раз | Руки стараемся прижимать к полу, пятки от пола не отрывать |
| Выкруты со скакалкой- стоя-в наклоне через ноги вперед/назад- лежа | По 30 раз | Руки прямые, плечи выкручиваются одновременно |
| **Основная часть** |
| Кардио – тренировка «Сушка» | 1. Пресс -двойное скручивание 20раз+.Бёрпи 3 раза2.Отжимания 15 раз+ Бёрпи 4 раза3.Подъемы корпуса, лежа на груди+ Бёрпи 5 раз6.Приседания 20 раз+ Берпи 6 раз7.Планочка 2 мин | 6 серий !!!отдых. между сериями 1 мин  |  |
| **Заключительная часть** |
| Упражнения на гибкость:- складка ноги вместе- складка ноги врозь- мостики- сидя на пятках подъем коленей к груди- сед в брассе- прокручивание рук  | 1 мин1 мин3\*30 сек50 раз3 мин100раз  | Колени не сгибатьНоги выпрямлять, плечи выталкивать впередНе отрывать таз от пяток |

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

подпись расшифровка

**Конспект тренировки для спортсменов**

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

**при дистанционном обучении**

Дата 03.02.2022 Этап подготовки Т-3 год рождения 2009 г.р.

Тренер Жаркевич А. А.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование упражнений | Количество повторений, подходов, длительность выполнения | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **Подготовительная часть** |
| Вращения руками правой/левой вперед/назад | по 50 раз каждой рукой | Следить, чтобы руки были прямые |
| Одновременные вращения руками вперед/назад | 50 раз в одну сторону+50 в другую |  |
| Попеременные вращения руками вперед/назад | 50 раз в одну сторону+50 в другую |  |
| Разноименные вращения руками в разные стороны | 50 раз в одну сторону+50 в другую |  |
| Махи руками в наклоне с прямой спиной вперед-назад одновременно/попеременно | 50 раз одновременно +50 попеременно |  |
| «Мельница» в наклоне | 20 раз | Спина прямая, скручивать туловище сильнее, голову держать прямо |
| Вращения тазом, вращение корпусом, руки в стрелочке | 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 1,5 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 04.02.2022 Этап подготовки Т-3 год рождения 2009 г.р.

Тренер Жаркевич А. А.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование упражнений | Количество повторений, подходов, длительность выполнения | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **Подготовительная часть** |
| Вращения руками правой/левой вперед/назад | 3 по 20 раз в разном темпе | Следить, чтобы руки были прямые |
| Одновременные вращения руками вперед/назад | 3 по 20 раз в разном темпе |  |
| Попеременные вращения руками вперед/назад | 3 по 20 раз в разном темпе |  |
| Разноименные вращения руками в разные стороны | 3 по 20 раз |  |
| Махи руками в наклоне с прямой спиной вперед-назад одновременно/попеременно | По 20 раз |  |
| Махи руками в наклоне с прямой спиной в стороны одновременно(скрестив руки за спиной) |  |  |
| «Мельница» в наклоне | 20 раз | Спина прямая, скручивать туловище сильнее, голову держать прямо |
| Наклон вперед, ноги на ширине плеч, руки в «замочке» за спиной совершают круговые движения  | 10 раз по часовой и 10 раз против часовой стрелки |  |
| Вращения тазом, вращение корпусом, руки в стрелочке за головой | По 20 раз | Вращения по часовой и против часовой стрелке  |
| Наклоны вперед, руки в «замочке» за спиной, наклоны на прямых ногах. Перекаты с одной ноги на другую | По 20 раз | Руки стараемся прижимать к полу, пятки от пола не отрывать |
| Выкруты со скакалкой- стоя-в наклоне через ноги вперед/назад- лежа | По 20 раз | Руки прямые, ноги прямые, плечи выкручиваются одновременно. |
| **Основная часть** |
| 1. Тренировка «Табата»
 | **1**.Приседания в максимальном темпе 20сек + 10сек отдых **2**.Отжимания с широкой в максимальном темпе постановкой рук 20сек + 10сек отдых**3.**Пресс (двойное скручивание) в максимальном темпе 20с + 10с отдых**4.** Бёрпи в максимальном темпе 20с + 10с отдых | Каждая серия длится 4 мин.Отдых между сериями 1 мин. | Упражнения выполняются с максимальной интенсивностью |
| 1. Работа с Эспандером. Имитационные движения руками в положении стоя:

- захват- дельфин снизу- дельфин с полным прокрутом- кроль снизу- кроль с полным прокрутом- брасс- кроль на спине с полным прокрутом | Каждое упр. По 1 минОтдых между упр.- 20сек |  |  |
| **Заключительная часть** |
| Упражнения на гибкость:- складка ноги вместе- складка ноги врозь- мостики- сидя на пятках подъем коленей к груди-сед в брассе- прокручивания рук | 1 мин1 мин3\*30 сек50 раз3 мин50 раз | Колени не сгибатьНоги выпрямлять, плечи выталкивать впередНе отрывать таз от пяток |

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

подпись расшифровка

**Конспект тренировки для спортсменов**

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

**при дистанционном обучении**

Дата 05.02.2022 Этап подготовки Т-3 год рождения 2009 г.р.

Тренер Жаркевич А. А.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование упражнений | Количество повторений, подходов, длительность выполнения | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **Подготовительная часть** |
| Вращения руками правой/левой вперед/назад | 3 по 20 раз в разном темпе | Следить, чтобы руки были прямые |
| Одновременные вращения руками вперед/назад | 3 по 20 раз в разном темпе |  |
| Попеременные вращения руками вперед/назад | 3 по 20 раз в разном темпе |  |
| Разноименные вращения руками в разные стороны | 3 по 20 раз |  |
| Махи руками в наклоне с прямой спиной вперед-назад одновременно/попеременно | По 20 раз |  |
| Махи руками в наклоне с прямой спиной в стороны одновременно(скрестив руки за спиной) |  |  |
| «Мельница» в наклоне | 20 раз | Спина прямая, скручивать туловище сильнее, голову держать прямо |
| Наклон вперед, ноги на ширине плеч, руки в «замочке» за спиной совершают круговые движения  | 10 раз по часовой и 10 раз против часовой стрелки |  |
| Вращения тазом, вращение корпусом, руки в стрелочке за головой | По 20 раз | Вращения по часовой и против часовой стрелке  |
| Наклоны вперед, руки в «замочке» за спиной, наклоны на прямых ногах. Перекаты с одной ноги на другую | По 20 раз | Руки стараемся прижимать к полу, пятки от пола не отрывать |
| Выкруты со скакалкой- стоя-в наклоне через ноги вперед/назад- лежа | По 20 раз | Руки прямые, ноги прямые, плечи выкручиваются одновременно. |
| **Основная часть** |
| 1. Силовая тренировка
 | 1. Приседания 5 раз
2. Отжимания 5 раз
3. Пресс (складка)

5 раз1. Спина (подъум корпуса и ног, лежа на груди)

5 раз | 20 подходовРежим 1мин | Каждое упражнение выполняем с хорошей амплитудой, качественно и не спеша! |
| 1. Работа с Эспандером. Имитационные движения руками в положении стоя:

- захват- дельфин снизу- дельфин с полным прокрутом- кроль снизу- кроль с полным прокрутом- брасс- кроль на спине с полным прокрутом | Каждое упр. По 1 минОтдых между упр.- 20сек |  |  |
| **Заключительная часть** |
| Упражнения на гибкость:- складка ноги вместе- складка ноги врозь- мостики- сидя на пятках подъем коленей к груди-сед в брассе- прокручивания рук | 1 мин1 мин3\*30 сек50 раз3 мин50 раз | Колени не сгибатьНоги выпрямлять, плечи выталкивать впередНе отрывать таз от пяток |

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

подпись расшифровка

**Конспект тренировки для спортсменов**

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

**при дистанционном обучении**

Дата 07. 02.2022 Этап подготовки Т-3 год рождения 2009 г.р.

Тренер Жаркевич А. А.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование упражнений | Количество повторений, подходов, длительность выполнения | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **Подготовительная часть** |
| Вращения руками правой/левой вперед/назад | 3 по 20 раз в разном темпе | Следить, чтобы руки были прямые |
| Одновременные вращения руками вперед/назад | 3 по 20 раз в разном темпе |  |
| Попеременные вращения руками вперед/назад | 3 по 20 раз в разном темпе |  |
| Разноименные вращения руками в разные стороны | 3 по 20 раз |  |
| Махи руками в наклоне с прямой спиной вперед-назад одновременно/попеременно | По 20 раз |  |
| Махи руками в наклоне с прямой спиной в стороны одновременно(скрестив руки за спиной) | 20 раз |  |
| «Мельница» в наклоне | 20 раз | Спина прямая, скручивать туловище сильнее, голову держать прямо |
| Наклон вперед, ноги на ширине плеч, руки в «замочке» за спиной совершают круговые движения  | 10 раз по часовой и 10 раз против часовой стрелки |  |
| Вращения тазом, вращение корпусом, руки в стрелочке  | По 20 раз |  |
| Наклоны вперед, руки в «замочке» за спиной, наклоны на прямых ногах. Перекаты с одной ноги на другую | По 20 раз | Руки стараемся прижимать к полу, пятки от пола не отрывать |
| Выкруты со скакалкой- стоя-в наклоне через ноги вперед/назад- лежа | По 20 раз | Руки прямые, ноги прямые, плечи выкручиваются одновременно. |
| **Основная часть** |
| 1. Силовая тренировка | **1.**Планка на предплечьях(подъем правой ноги 6 раз, затем левой – 6 раз) **2.** Планка на предплечьях животом вверх(подъем правой ноги 6 раз, затем левой – 6 раз) **3.** Планка на прямых руках (подъем правой ноги 6 раз, затем левой – 6 раз) **4.** Планка на прямых руках (подъем правой ноги 6 раз, затем левой – 6 раз)**5.** Планка на прямых руках (подъем правой ноги 6 раз, затем левой – 6 раз)**6.** Планка на прямых руках животом вверх (подъем правой ноги 6 раз, затем левой – 6 раз)**7.** Планка на прямых руках на боку (подъем правой ноги 6 раз, затем левой – 6 раз)**8.** Планка на предплечьях(подъем правой ноги колено согнуто 6 раз, затем левой – 6 раз) **9.** Планка на предплечьях животом вверх (подъем правой ноги колено согнуто, подтягиваем к груди 6 раз, затем левой – 6 раз) **10.** Прессдиагональный 6 раз**11.** Пресс- нижний 6 раз**12.** Пресс верхний (сведение и разведение ног) 6 раз**13.** Пресс верхний 6 раз**14.** Пресс боковой 6 раз | 2 серии.Отдых между сериями 1 мин. | См. видео в группе |
| 1. Работа с Эспандером. Имитационные движения руками в положении стоя:

- захват- дельфин снизу- дельфин с полным прокрутом- кроль снизу- кроль с полным прокрутом- брасс- кроль на спине с полным прокрутом | Каждое упр. По 1 минОтдых между упр.- 20сек |  |  |
| **Заключительная часть** |
| Упражнения на гибкость:- складка ноги вместе- складка ноги врозь- мостики- сидя на пятках подъем коленей к груди-сед в брассе- прокручивания рук | 1 мин1 мин3\*30 сек50 раз3 мин50 раз | Колени не сгибатьНоги выпрямлять, плечи выталкивать впередНе отрывать таз от пяток |

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

подпись расшифровка

**Конспект тренировки для спортсменов**

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

**при дистанционном обучении**

Дата 08.02.2022 Этап подготовки Т-3 год рождения 2009 г.р.

Тренер Жаркевич А. А.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование упражнений | Количество повторений, подходов, длительность выполнения | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **Подготовительная часть** |
| Вращения руками правой/левой вперед/назад | 3 по 20 раз в разном темпе | Следить, чтобы руки были прямые |
| Одновременные вращения руками вперед/назад | 3 по 20 раз в разном темпе |  |
| Попеременные вращения руками вперед/назад | 3 по 20 раз в разном темпе |  |
| Разноименные вращения руками в разные стороны | 3 по 20 раз |  |
| Махи руками в наклоне с прямой спиной вперед-назад одновременно/попеременно | 3 по 20 раз |  |
| «Мельница» в наклоне | 20 раз | Спина прямая, скручивать туловище сильнее, голову держать прямо |
| Вращения тазом, вращение корпусом, руки в стрелочке | По 30 раз | Вращения по часовой и против часовой стрелке  |
| Наклон вперед, ноги на ширине плеч, руки в «замочке» за спиной совершают круговые движения | 10 раз по часовой и 10 раз против часовой стрелки |  |
| Наклоны вперед, руки в «замочке» за спиной, наклоны на прямых ногах. Перекаты с одной ноги на другую | По 30 раз | Руки стараемся прижимать к полу, пятки от пола не отрывать |
| Выкруты со скакалкой- стоя-в наклоне через ноги вперед/назад- лежа | По 30 раз | Руки прямые, плечи выкручиваются одновременно |
| **Основная часть** |
| 1. Кардио – тренировка на выносливость
 | 1.Прыжки на скакалке2.Бег на месте с высоким подниманием бедра3.Бег на месте с захлёстом голени4.Прыжки «Джек»5.Бег на месте в интенсивно темпе6.Пресс – двойное скручивание с разворотами корпуса7.Упражнения «Скалолаз» | 6 серий отдых. между сериями 1 мин  | Работа по таймеру 7 минут без остановки:30 сек – в среднем темпе,20 сек – в максимальном1. сек- пауза
 |
| 2. Работа с Эспандером. Имитационные движения руками в положении стоя:- захват- дельфин снизу- дельфин с полным прокрутом- кроль снизу- кроль с полным прокрутом- брасс- кроль на спине с полным прокрутом | Каждое упр. По 1 минОтдых между упр.- 20сек |  |  |
| **Заключительная часть** |
| Упражнения на гибкость:- складка ноги вместе- складка ноги врозь- мостики- сидя на пятках подъем коленей к груди-сед в брассе | 1 мин1 мин3\*30 сек50 раз3 мин | Колени не сгибатьНоги выпрямлять, плечи выталкивать впередНе отрывать таз от пяток |

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

подпись расшифровка

**Конспект тренировки для спортсменов**

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

**при дистанционном обучении**

Дата 09.02.2022 Этап подготовки Т-3 год рождения 2009 г.р.

Тренер Жаркевич А. А.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование упражнений | Количество повторений, подходов, длительность выполнения | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **Подготовительная часть** |
| Вращения руками правой/левой вперед/назад | По 50 раз | Следить, чтобы руки были прямые |
| Одновременные вращения руками вперед/назад | По 50 раз |  |
| Попеременные вращения руками вперед/назад | По 50 раз |  |
| Разноименные вращения руками в разные стороны | По 50 раз |  |
| Махи руками в наклоне с прямой спиной наверх, скрещивая руки за спиной | По 50 раз |  |
| «Мельница» в наклоне | 50 раз | Спина прямая, скручивать туловище сильнее, голову держать прямо |
| Наклоны вперед, руки в «замочке» за спиной | 30 раз | Руки стараемся прижимать к полу |
| Выкруты со скакалкой- стоя-в наклоне через ноги вперед/назад- лежа | 50 раз | Руки прямые, плечи выкручиваются одновременно |
| Перекаты с одной ноги на другую | 50 раз | Пятки от пола не отрывать |
| Вращения голеностопом | По 20 раз в каждую сторону каждой ногой |  |
| **Основная часть** |
|  | Прыжки на скакалке:- на двух ногах- на правой/левой ноге-попеременные прыжки-обратные прыжки | По 5 мин каждое упражнение |  |
| Планка на прямых руках:- правая рука вперед- левая рука вперед- правая нога вверх и в сторону- левая нога вверх и в сторону | (По 30 сек каждое упражнение)х 5 подходов | 2 мин без остановок, отдых между подходами 1 минута |
| Приседания в брасс | 20 раз - 3 подхода | Руки в стрелочке. Упражнение выполнять у стены, руки скользят по стене не отрываясь |
| **Заключительная часть** |
| Упражнения на гибкость:- складка ноги вместе- складка ноги врозь- мостики- сидя на пятках подъем коленей к груди | 2 мин2 мин3 по15 сек50 раз | Колени не сгибатьНоги выпрямлять, плечи выталкивать впередНе отрывать таз от пяток |

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

подпись расшифровка

**Конспект тренировки для спортсменов**

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

**при дистанционном обучении**

Дата 10.02.2022 Этап подготовки Т-3 год рождения 2009 г.р.

Тренер Жаркевич А. А.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование упражнений | Количество повторений, подходов, длительность выполнения | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **Подготовительная часть** |
| Прыжки на скакалке | 500 раз | в среднем темпе |
| Вращения руками правой/левой вперед/назад | По 50 раз | Следить, чтобы руки были прямые |
| Одновременные вращения руками вперед/назад | По 50 раз |  |
| Попеременные вращения руками вперед/назад | По 50 раз |  |
| Разноименные вращения руками в разные стороны | По 50 раз |  |
| Махи руками в наклоне с прямой спиной наверх, скрещивая руки за спиной | По 50 раз |  |
| «Мельница» в наклоне | 50 раз | Спина прямая, скручивать туловище сильнее, голову держать прямо |
| Наклоны вперед, руки в «замочке» за спиной | 30 раз | Руки стараемся прижимать к полу |
| Выкруты со скакалкой- стоя-в наклоне через ноги впере/назад- лежа | 50 раз50 раз50 раз | Руки прямые на расстоянии ширины плеч и уже, плечи выкручиваются одновременно |
| **Основная часть** |
| 2 | 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 | 50 раз - 3 подхода50 раз - 3 подхода50 раз - 3 подхода50 раз - 3 подхода50 раз - 3 подхода50 раз - 3 подхода50 раз - 3 подхода |  |
| Сгибания-разгибания рук в упоре лежа – «Горка» | 5+10+20+30+20+10+5 раз  | отдых между повторами 30 сек |
| 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 | 50 раз50 раз50 раз50 раз50 раз50 раз50 раз | Руки в стрелочке. Упражнение выполнять у стены, руки скользят по стене не отрываясь |
| 2 | Сгибания-разгибания рук в упоре сзади – «Горка» | 5+10+20+30+20+10+5 раз,  | отдых между повторами 30 сек |
| Имитационные движения ногами с эспандером в положении лежа на полу:- брасс- кроль | 50 раз50 раз | Эспандер закреплять за стопы |
| **Заключительная часть** |
| Упражнения на гибкость:- складка ноги вместе- складка ноги врозь- мостики- сидя на пятках подъем коленей к груди | 1 мин1 мин3 по15 сек50 раз | Колени не сгибатьНоги выпрямлять, плечи выталкивать впередНе отрывать таз от пяток |

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

подпись расшифровка

**Конспект тренировки для спортсменов**

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

**при дистанционном обучении**

Дата 11.02.2022 Этап подготовки Т-3 год рождения 2009

Тренер Жаркевич А.А.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование упражнений | Количество повторений, подходов, длительность выполнения | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **Подготовительная часть** |
| Вращения руками правой/левой вперед/назад | 3 по 50 раз | Следить, чтобы руки были прямые |
| Одновременные вращения руками вперед/назад | 3 по 50 раз |  |
| Попеременные вращения руками вперед/назад | 3 по 50 раз |  |
| Разноименные вращения руками в разные стороны | 3 по 50 раз |  |
| Махи руками в наклоне с прямой спиной вперед-назад одновременно/попеременно | 3 по 30 раз |  |
| «Мельница» в наклоне | 30 раз | Спина прямая, скручивать туловище сильнее, голову держать прямо |
| Вращения тазом, вращение корпусом, руки в стрелочке | По 30 раз | Вращения по часовой и против часовой стрелке  |
| Наклоны вперед, руки в «замочке» за спиной, наклоны на прямых ногах. Перекаты с одной ноги на другую | По 30 раз | Руки стараемся прижимать к полу, пятки от пола не отрывать |
| Выкруты со скакалкой- стоя-в наклоне через ноги вперед/назад- лежа | По 30 раз | Руки прямые, плечи выкручиваются одновременно |
| **Основная часть** |
| Кардио – тренировка «Сушка» | 1. Пресс -двойное скручивание 20раз+.Бёрпи 3 раза2.Отжимания 15 раз+ Бёрпи 4 раза3.Подъемы корпуса, лежа на груди+ Бёрпи 5 раз6.Приседания 20 раз+ Берпи 6 раз7.Планочка 2 мин | 6 серий !!!отдых. между сериями 1 мин  |  |
| **Заключительная часть** |
| Упражнения на гибкость:- складка ноги вместе- складка ноги врозь- мостики- сидя на пятках подъем коленей к груди- сед в брассе- прокручивание рук  | 1 мин1 мин3\*30 сек50 раз3 мин100раз  | Колени не сгибатьНоги выпрямлять, плечи выталкивать впередНе отрывать таз от пяток |

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

подпись расшифровка

**Конспект тренировки для спортсменов**

**отделения плавания ГБУ СШОР Приморского района Санкт-Петербурга при дистанционном обучении**

Дата 12.02.2022 Этап подготовки Т-3 год рождения 2009

Тренер Жаркевич А.А.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование упражнений | Количество повторений, подходов, длительность выполнения | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **Подготовительная часть** |
| Вращения руками правой/левой вперед/назад | 3 по 50 раз | Следить, чтобы руки были прямые |
| Одновременные вращения руками вперед/назад | 3 по 50 раз |  |
| Попеременные вращения руками вперед/назад | 3 по 50 раз |  |
| Разноименные вращения руками в разные стороны | 3 по 50 раз |  |
| Махи руками в наклоне с прямой спиной вперед-назад одновременно/попеременно | 3 по 30 раз |  |
| «Мельница» в наклоне | 30 раз | Спина прямая, скручивать туловище сильнее, голову держать прямо |
| Вращения тазом, вращение корпусом, руки в стрелочке | По 30 раз | Вращения по часовой и против часовой стрелке  |
| Наклоны вперед, руки в «замочке» за спиной, наклоны на прямых ногах. Перекаты с одной ноги на другую | По 30 раз | Руки стараемся прижимать к полу, пятки от пола не отрывать |
| Выкруты со скакалкой- стоя-в наклоне через ноги вперед/назад- лежа | По 30 раз | Руки прямые, плечи выкручиваются одновременно |
| **Основная часть** |
| Кардио – тренировка « Сушка» | 1. Пресс -двойное скручивание 20раз+.Бёрпи 3 раза2.Отжимания 15 раз+ Бёрпи 4 раза3.Подъемы корпуса, лежа на груди+ Бёрпи 5 раз6.Приседания 20 раз+ Берпи 6 раз7.Планочка 2 мин | 6 серий !!!отдых. между сериями 1 мин  |  |
| **Заключительная часть** |
| Упражнения на гибкость:- складка ноги вместе- складка ноги врозь- мостики- сидя на пятках подъем коленей к груди- сед в брассе- прокручивание рук  | 1 мин1 мин3\*30 сек50 раз3 мин100раз  | Колени не сгибатьНоги выпрямлять, плечи выталкивать впередНе отрывать таз от пяток |

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

подпись расшифровка