**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 раза  2.Отжимания 15 раз  + Бёрпи 4 раза  3.Подъемы корпуса, лежа на груди  + Бёрпи 5 раз  6.Приседания 20 раз  + Берпи 6 раз  7.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 мин  1 мин  3\*30 сек  50 раз  3 мин  100раз | | Колени не сгибать  Ноги выпрямлять, плечи выталкивать вперед  Не 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 отрывать  Спина 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 голеностопом  Вращения кистями | | По 15 раз в каждую сторону  По 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. Отдых  КАЖДЫМ 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 руками  с эспандером +  имитация гребковых движений без эспандера  (без утяжелителей) | 10 мин бег на месте + 200 прыжков на скакалке  30 раз ускорение с эспандером + 30 раз спокойно на технику без эспандера – КАЖДЫМ СТИЛЕМ  Отдых 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 техникой  При 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 мин  1 мин + 30 раз  1 мин  1 мин  1 мин  100 раз | | | Не отрывать таз от пяток  Колени не сгибать  Локти 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 мин  Отдых 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 мин  1 мин  3\*30 сек  50 раз  3 мин  50 раз | | Колени не сгибать  Ноги выпрямлять, плечи выталкивать вперед  Не 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 раз   1. Спина (подъум корпуса и ног, лежа на груди)   5 раз | 20 подходов  Режим 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 мин  Отдых 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 мин  1 мин  3\*30 сек  50 раз  3 мин  50 раз | | Колени не сгибать  Ноги выпрямлять, плечи выталкивать вперед  Не 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 мин  Отдых 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 мин  1 мин  3\*30 сек  50 раз  3 мин  50 раз | | Колени не сгибать  Ноги выпрямлять, плечи выталкивать вперед  Не 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 скакалке  2.Бег на месте с высоким подниманием бедра  3.Бег на месте с захлёстом голени  4.Прыжки «Джек»  5.Бег на месте в интенсивно темпе  6.Пресс – двойное скручивание с разворотами корпуса  7.Упражнения «Скалолаз» | 6 серий  отдых. между сериями 1 мин | Работа по таймеру 7 минут без остановки:  30 сек – в среднем темпе,  20 сек – в максимальном   1. 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 мин  Отдых 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 мин  1 мин  3\*30 сек  50 раз  3 мин | | Колени не сгибать  Ноги выпрямлять, плечи выталкивать вперед  Не 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 мин  2 мин  3 по15 сек  50 раз | Колени не сгибать  Ноги выпрямлять, плечи выталкивать вперед  Не 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 раз  50 раз  50 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 подхода  50 раз - 3 подхода  50 раз - 3 подхода  50 раз - 3 подхода  50 раз - 3 подхода  50 раз - 3 подхода  50 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 раз  50 раз  50 раз  50 раз  50 раз  50 раз  50 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 раз  50 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 мин  1 мин  3 по15 сек  50 раз | Колени не сгибать  Ноги выпрямлять, плечи выталкивать вперед  Не 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 раза  2.Отжимания 15 раз  + Бёрпи 4 раза  3.Подъемы корпуса, лежа на груди  + Бёрпи 5 раз  6.Приседания 20 раз  + Берпи 6 раз  7.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 мин  1 мин  3\*30 сек  50 раз  3 мин  100раз | | Колени не сгибать  Ноги выпрямлять, плечи выталкивать вперед  Не 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 раза  2.Отжимания 15 раз  + Бёрпи 4 раза  3.Подъемы корпуса, лежа на груди  + Бёрпи 5 раз  6.Приседания 20 раз  + Берпи 6 раз  7.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 мин  1 мин  3\*30 сек  50 раз  3 мин  100раз | | Колени не сгибать  Ноги выпрямлять, плечи выталкивать вперед  Не отрывать таз от пяток | |

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

подпись расшифровка