|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**План-конспект**

дистанционных тренировочных занятий

отделения «Гребли на байдарках и каноэ»

Этап подготовки – НП-2

на период: 12.05.2020 г. – 31.05.2020 г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | № занятия | Задачи | Содержание |
|  | Занятие № 1 согласно расписания | Развитие выносливости мышц рук и туловища, теоретическая подготовка | Теоретическая подготовка 10мин. Просмотр обучающих видео для упражнений.  **1.** Разминка 15 мин. ОРУ, затем либо бег (на месте, по дому, квартире, участку), либо скакалка.  Разминка основных групп мышц, которые будут задействованы на тренировке – суперсет 4 минуты. Упражнения:   * отжимания; * подъем корпуса лежа на спине; * отжимания сзади от лавки/стула/дивана; * подъем ног лежа на спине.   **2.** Основная часть. Работа по времени, один подход – 20 сек работы через 20 сек отдыха, 8 повторений. Порядок выполнения – сначала выполнить все упражнения по одному подходу по очереди (от 1 к 4), потом по второму подходу. Между упражнениями 5-7 мин отдыха. Упражнения:   1. отжимания; 2. подъем корпуса лежа на спине; 3. опускание на локти в упоре лежа; 4. «ножницы».   **3.** Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 5-10 мин.  **4.** Теоретическая подготовка 20мин. Чтение литературы и просмотр обучающих видео по теории спорта, по гребле на байдарках и каноэ.  **5.** Ведение дневника самоконтроля. |
|  | Занятие № 2 согласно расписания | Развитие выносливости мышц ног и спины, теоретическая подготовка | Теоретическая подготовка 10мин. Просмотр обучающих видео для упражнений.  **1.** Разминка 15 мин. ОРУ, затем либо бег (на месте, по дому, квартире, участку), либо скакалка.  Разминка основных групп мышц, которые будут задействованы на тренировке – суперсет 4 минуты. Упражнения:   * приседания; * прогиб в спине лежа на животе; * выпады назад; * «домик».   **2.** Основная часть. Работа по времени, один подход – 20 сек работы через 20 сек отдыха, 8 повторений. Порядок выполнения – сначала выполнить все упражнения по одному подходу по очереди (от 1 к 4), потом по второму подходу. Между упражнениями 5-7 мин отдыха. Упражнения:   1. приседания; 2. «баттерфляй»; 3. выпады на 1 ноге; 4. тяга лежа на животе.   **3.** Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 5-10 мин.  **4.** Теоретическая подготовка 20мин. Чтение литературы и просмотр обучающих видео по теории спорта, по гребле на байдарках и каноэ.  **5.** Ведение дневника самоконтроля. |
|  | Занятие № 3 согласно расписания | Развитие выносливости, теоретическая подготовка | Теоретическая подготовка 10мин. Просмотр обучающих видео для упражнений.  **1.** Разминка 15 мин. ОРУ, затем либо бег (на месте, по дому, квартире, участку), либо скакалка.  Разминка основных групп мышц, которые будут задействованы на тренировке – суперсет 4 минуты. Упражнения:   * приседания; * прогиб в спине лежа на животе; * отжимания; * подъем корпуса лежа на спине.   **2.** Основная часть. Работа по подходам, каждое упражнение (от 1 к 5) выполнить 4 подхода по 10 раз. Отдых между подходами не больше 1 минуты, между упражнениями 5 минут. Упражнения:   1. выпрыгивания; 2. отжимания сзади от лавки/стула/дивана; 3. «баттерфляй»; 4. прыжки на скакалке; 5. скалолаз; 6. касание плеч в упоре лежа; 7. берпи.   **3.** Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 5-10 мин.  **4.** Теоретическая подготовка 40мин. Чтение литературы и просмотр обучающих видео по теории спорта, по гребле на байдарках и каноэ.  **5.** Ведение дневника самоконтроля. |
|  | Занятие № 4 согласно расписания | Развитие силовой выносливости, теоретическая подготовка | Теоретическая подготовка 10мин. Просмотр обучающих видео для упражнений.  **1.** Разминка 15 мин. ОРУ, затем либо бег (на месте, по дому, квартире, участку), либо скакалка.  Разминка основных групп мышц, которые будут задействованы на тренировке – суперсет 4 минуты. Упражнения:   * выпады назад; * «домик»; * отжимания сзади от лавки/стула/дивана; * подъем корпуса лежа на спине.   **2.** Основная часть. Упражнения на статику. Каждое упражнение выполняется 4 подхода (40 сек работы через 20 сек отдыха). Порядок: выполнять упражнения по очереди (от 1 к 5), только закончив все подходы одного упражнения переход к следующему. Отдых между упражнениями 2 минуты.   1. прогиб в спине; 2. стульчик; 3. упор лежа; 4. боковая планка на одной стороне; 5. обратный упор лежа; 6. боковая планка на второй стороне; 7. полуотжимание.   **3.** Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 5-10 мин.  **4.** Теоретическая подготовка 40мин. Чтение литературы и просмотр обучающих видео по теории спорта, по гребле на байдарках и каноэ.  **5.** Ведение дневника самоконтроля. |
|  | 17.05 | Выходной | |
|  | Занятие № 5 согласно расписания | Развитие выносливости мышц рук и туловища, теоретическая подготовка | Теоретическая подготовка 10мин. Просмотр обучающих видео для упражнений.  **1.** Разминка 15 мин. ОРУ, затем либо бег (на месте, по дому, квартире, участку), либо скакалка.  Разминка основных групп мышц, которые будут задействованы на тренировке – суперсет 4 минуты. Упражнения:   * отжимания; * подъем корпуса лежа на спине; * отжимания сзади от лавки/стула/дивана; * подъем ног лежа на спине.   **2.** Основная часть. Работа по времени, один круг – по подходу всех упражнений, 30 сек работы через 30 сек отдыха. Выполнить 4 круга. Между кругами 5-7 мин отдыха. Упражнения:   1. отжимания; 2. подъем корпуса лежа на спине; 3. опускание на локти в упоре лежа; 4. «ножницы»; 5. отжимания сзади от лавки/стула/дивана; 6. подъем ног лежа на спине; 7. касание плечей в упоре лежа.   **3.** Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 5-10 мин.  **4.** Теоретическая подготовка 20мин. Чтение литературы и просмотр обучающих видео по теории спорта, по гребле на байдарках и каноэ.  **5.** Ведение дневника самоконтроля. |
|  | Занятие № 6 согласно расписания | Развитие выносливости мышц ног и спины, теоретическая подготовка | Теоретическая подготовка 10мин. Просмотр обучающих видео для упражнений.  **1.** Разминка 15 мин. ОРУ, затем либо бег (на месте, по дому, квартире, участку), либо скакалка.  Разминка основных групп мышц, которые будут задействованы на тренировке – суперсет 4 минуты. Упражнения:   * приседания; * прогиб в спине лежа на животе; * выпады назад; * «домик».   **2.** Основная часть. Работа по времени, один круг – по подходу всех упражнений, 30 сек работы через 30 сек отдыха. Выполнить 4 круга. Между кругами 5-7 мин отдыха. Упражнения:   1. приседания; 2. «баттерфляй»; 3. подъем на стул/тумбочку; 4. «домик»; 5. выпады назад; 6. тяга лежа на животе; 7. выпады на 1 ноге. (чередовать ноги по кругам).   **3.** Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 5-10 мин.  **4.** Теоретическая подготовка 20мин. Чтение литературы и просмотр обучающих видео по теории спорта, по гребле на байдарках и каноэ.  **5.** Ведение дневника самоконтроля. |
|  | Занятие № 7 согласно расписания | Развитие выносливости, теоретическая подготовка | Теоретическая подготовка 10мин. Просмотр обучающих видео для упражнений.  **1.** Разминка 15 мин. ОРУ, затем либо бег (на месте, по дому, квартире, участку), либо скакалка.  Разминка основных групп мышц, которые будут задействованы на тренировке – суперсет 4 минуты. Упражнения:   * приседания; * прогиб в спине лежа на животе; * выпады назад; * «домик».   **2.** Основная часть. Работа по времени, один круг – по подходу всех упражнений, 45 сек работы через 15 сек отдыха. Выполнить 3 круга. Между кругами 5-7 мин отдыха. Упражнения:   1. бег на месте; 2. «армейские прыжки»; 3. бег на месте с высоким подниманием бедра; 4. «лыжный шаг»; 5. бег на месте с захлестом голени назад; 6. в упоре лежа прыжком ноги вместе-врозь; 7. выпрыгивания.   **3.** Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 5-10 мин.  **4.** Теоретическая подготовка 40мин. Чтение литературы и просмотр обучающих видео по теории спорта, по гребле на байдарках и каноэ.  **5.** Ведение дневника самоконтроля. |
|  | Занятие № 8 согласно расписания | Развитие скоростной выносливости, теоретическая подготовка | Теоретическая подготовка 10мин. Просмотр обучающих видео для упражнений.  **1.** Разминка 15 мин. ОРУ, затем либо бег (на месте, по дому, квартире, участку), либо скакалка.  Разминка основных групп мышц, которые будут задействованы на тренировке – суперсет 4 минуты. Упражнения:   * выпады назад; * «домик»; * отжимания сзади от лавки/стула/дивана; * подъем корпуса лежа на спине.   **2.** Основная часть. Работа по времени, каждое упражнение выполняется 6 подходов (30 сек работы через 30 сек отдыха). В течении рабочих 30 сек каждые 10 сек увеличение темпа, не уменьшая амплитуды движения (начиная со среднего темпа). Между упражнениями 5-7 минут отдыха. Упражнения:   1. приседания; 2. прогиб в спине со сведением лопаток в верхнем положении; 3. опускания на локти; 4. «скалолаз»; 5. отжимания.   **3.** Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 5-10 мин.  **4.** Теоретическая подготовка 40мин. Чтение литературы и просмотр обучающих видео по теории спорта, по гребле на байдарках и каноэ.  **5.** Ведение дневника самоконтроля. |
|  | 24.05 | Выходной | |
|  | Занятие № 1 согласно расписания | Развитие выносливости мышц рук и туловища, теоретическая подготовка | Теоретическая подготовка 10мин. Просмотр обучающих видео для упражнений.  **1.** Разминка 15 мин. ОРУ, затем либо бег (на месте, по дому, квартире, участку), либо скакалка.  Разминка основных групп мышц, которые будут задействованы на тренировке – суперсет 4 минуты. Упражнения:   * отжимания; * подъем корпуса лежа на спине; * отжимания сзади от лавки/стула/дивана; * подъем ног лежа на спине.   **2.** Основная часть. Работа по времени, один подход – 20 сек работы через 20 сек отдыха, 8 повторений. Порядок выполнения – сначала выполнить все упражнения по одному подходу по очереди (от 1 к 4), потом по второму подходу. Между упражнениями 5-7 мин отдыха. Упражнения:   1. отжимания; 2. подъем корпуса лежа на спине; 3. опускание на локти в упоре лежа; 4. «ножницы».   **3.** Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 5-10 мин.  **4.** Теоретическая подготовка 20мин. Чтение литературы и просмотр обучающих видео по теории спорта, по гребле на байдарках и каноэ.  **5.** Ведение дневника самоконтроля. |
|  | Занятие № 2 согласно расписания | Развитие выносливости мышц ног и спины, теоретическая подготовка | Теоретическая подготовка 10мин. Просмотр обучающих видео для упражнений.  **1.** Разминка 15 мин. ОРУ, затем либо бег (на месте, по дому, квартире, участку), либо скакалка.  Разминка основных групп мышц, которые будут задействованы на тренировке – суперсет 4 минуты. Упражнения:   * приседания; * прогиб в спине лежа на животе; * выпады назад; * «домик».   **2.** Основная часть. Работа по времени, один подход – 20 сек работы через 20 сек отдыха, 8 повторений. Порядок выполнения – сначала выполнить все упражнения по одному подходу по очереди (от 1 к 4), потом по второму подходу. Между упражнениями 5-7 мин отдыха. Упражнения:   1. приседания; 2. «баттерфляй»; 3. выпады на 1 ноге; 4. тяга лежа на животе.   **3.** Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 5-10 мин.  **4.** Теоретическая подготовка 20мин. Чтение литературы и просмотр обучающих видео по теории спорта, по гребле на байдарках и каноэ.  **5.** Ведение дневника самоконтроля. |
|  | Занятие № 3 согласно расписания | Развитие выносливости, теоретическая подготовка | Теоретическая подготовка 10мин. Просмотр обучающих видео для упражнений.  **1.** Разминка 15 мин. ОРУ, затем либо бег (на месте, по дому, квартире, участку), либо скакалка.  Разминка основных групп мышц, которые будут задействованы на тренировке – суперсет 4 минуты. Упражнения:   * приседания; * прогиб в спине лежа на животе; * отжимания; * подъем корпуса лежа на спине.   **2.** Основная часть. Работа по подходам, каждое упражнение (от 1 к 5) выполнить 4 подхода по 10 раз. Отдых между подходами не больше 1 минуты, между упражнениями 5 минут. Упражнения:   1. выпрыгивания; 2. отжимания сзади от лавки/стула/дивана; 3. «баттерфляй»; 4. прыжки на скакалке; 5. скалолаз; 6. касание плеч в упоре лежа; 7. берпи.   **3.** Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 5-10 мин.  **4.** Теоретическая подготовка 40мин. Чтение литературы и просмотр обучающих видео по теории спорта, по гребле на байдарках и каноэ.  **5.** Ведение дневника самоконтроля. |
|  | Занятие № 4 согласно расписания | Развитие силовой выносливости, теоретическая подготовка | Теоретическая подготовка 10мин. Просмотр обучающих видео для упражнений.  **1.** Разминка 15 мин. ОРУ, затем либо бег (на месте, по дому, квартире, участку), либо скакалка.  Разминка основных групп мышц, которые будут задействованы на тренировке – суперсет 4 минуты. Упражнения:   * выпады назад; * «домик»; * отжимания сзади от лавки/стула/дивана; * подъем корпуса лежа на спине.   **2.** Основная часть. Упражнения на статику. Каждое упражнение выполняется 4 подхода (40 сек работы через 20 сек отдыха). Порядок: выполнять упражнения по очереди (от 1 к 5), только закончив все подходы одного упражнения переход к следующему. Отдых между упражнениями 2 минуты.   1. прогиб в спине; 2. стульчик; 3. упор лежа; 4. боковая планка на одной стороне; 5. обратный упор лежа; 6. боковая планка на второй стороне; 7. полуотжимание.   **3.** Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 5-10 мин.  **4.** Теоретическая подготовка 40мин. Чтение литературы и просмотр обучающих видео по теории спорта, по гребле на байдарках и каноэ.  **5.** Ведение дневника самоконтроля. |
|  | 31.05 | Выходной | |