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

**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 |