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

**План-конспект**

дистанционных тренировочных занятий

отделения «Гребли на байдарках и каноэ»

Этап подготовки - ВСМ

на период: 20.04.2020 г. – 30.04.2020 г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Задачи | Содержание |
|  | 20.04 | Утренняя тренировкаРазвитие выносливости мышц рук и туловищаВечерняя тренировкаРазвитие силовой 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, 12 повторений. Порядок выполнения – сначала выполнить все упражнения по одному подходу по очереди, 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. «велосипед»;
5. касание плеч в упоре лежа.

**3.** Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 5-10 мин.**4.** Ведение дневника самоконтроля.**1.** Разминка 10 мин. ОРУ, затем либо бег (на месте, по дому, квартире, участку), либо скакалка.**2.** Основная часть. Упражнения на статику, один подход – 2 минуты работы через 1 минуту отдыха, 5 повторений. Между упражнениями 3 мин отдыха. Упражнения:1. полуотжимания;
2. планка;
3. боковая планка;
4. боковая планка на другую сторону.

**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 видео по теории спорта, по гребле на байдарках и каноэ. Анализ техники и тактики спортсменов высокого уровня.**5.** Ведение дневника самоконтроля. |
|  | 21.04 | Утренняя тренировкаРазвитие выносливости мышц ног и спиныВечерняя тренировкаРазвитие силовой 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, 12 повторений. Порядок выполнения – сначала выполнить все упражнения по одному подходу по очереди, потом по второму подходу. Между упражнениями 5-7 мин отдыха. Упражнения:1. приседания;
2. «баттерфляй»;
3. выпады на 1 ноге;
4. «австралийские подтягивания»;
5. выпады в сторону.

**3.** Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 5-10 мин.**4.** Ведение дневника самоконтроля.**1.** Разминка 10 мин. ОРУ, затем либо бег (на месте, по дому, квартире, участку), либо скакалка.**2.** Основная часть. Работа на гребном тренажере 1час 30мин.Упражнения на статику, один подход – 2 минуты работы через 1 минуту отдыха, 5 повторений. Между упражнениями 3 мин отдыха. Упражнения:1. «стульчик»;
2. прогиб в спине;
3. выпад на 1 ноге;
4. обратный упор лежа.

**3.** Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 5-10 мин.**4.** Ведение дневника самоконтроля. |
|  | 22.04 | Утренняя тренировкаРазвитие выносливости, теоретическая подготовкаВечерняя тренировкаРазвитие выносливости, гибкости | 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 6) выполнить 5 подходов по 20 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. скалолаз;
5. «австралийские» подтягивания;
6. берпи.

Специальная физическая подготовка. Каждое упражнение (от 6 к 8) выполнить 150 раз на каждую сторону. Отдых между подходами не больше 1 минуты, между упражнениями 5 минут. Упражнения:1. развороты сидя на полу с отягощением;
2. тяга 1 рукой эспандера-ленты;
3. «ходьба» на коврике.

**3.** Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 10-15 мин.**4.** Теоретическая подготовка 20мин. Просмотр видео с тренировочного процесса, анализ техники для выявления ошибок. Имитация гребли на коврике с помощью эспандера-ленты, весла или гребного тренажера.**5.** Ведение дневника самоконтроля.**1.** Разминка 5-10 мин ОРУ.**2.** Основная часть. Либо бег (по дому, квартире, участку), либо скакалка, либо кардио-тренажер 1 час. Выполнение комплекса на растяжку 50 мин, упражнения с видео.**3.** Ведение дневника самоконтроля. |
|  | 23.04 | Утренняя тренировкаРазвитие силовой выносливости мышц рук и туловищаВечерняя тренировкаРазвитие взрывной силы 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 подходам, каждое упражнение выполняется 5 подходов по 20 раз. Между подходами 1-1,5 минуты отдыха. Между упражнениями 5-7 мин отдыха. Упражнения:1. отжимания с широкой постановкой рук;
2. «ножницы»;
3. отжимания с узкой постановкой рук;
4. «велосипед»;
5. отжимания, ноги на стуле;
6. кик-отжимания.

Упражнения на статику. Каждое упражнение выполняется 4 подхода (50 сек работы через 10 сек отдыха). Отдых между упражнениями 2 минуты. Упражнения:1. упор лежа;
2. боковая планка на одной стороне;
3. боковая планка на второй стороне;
4. полуотжимания.

**3.** Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 5-10 мин.**4.** Ведение дневника самоконтроля.**1.** Разминка 15 мин. ОРУ, затем либо бег (на месте, по дому, квартире, участку), либо скакалка.**2.** Основная часть. Работа по времени, первая минута каждого подхода – разминка 10 сек в спокойном темпе. Далее, (со 2 по 7мин) в начале каждой минуты – 3 повторения максимально быстро, остальное время – отдых. Один подход 7 минут, каждое упражнение выполняется один подход. Все выполняется с отягощением 30-45% от максимума. Между упражнениями 5-7 мин отдыха. Упражнения:1. отжимания с отягощением;
2. подъемы туловища с поворотом вправо-влево из положения лежа на спине;
3. сгибание рук на бицепс;
4. тяга локти вверх.

**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 видео по теории спорта, по гребле на байдарках и каноэ. Анализ техники и тактики спортсменов высокого уровня.**5.** Ведение дневника самоконтроля. |
|  | 24.04 | Утренняя тренировкаРазвитие силовой выносливости мышц ног и спиныВечерняя тренировкаРазвитие взрывной силы 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 подходам, каждое упражнение выполняется 5 подходов по 20 раз. Между подходами 1-1,5 минуты отдыха. Между упражнениями 5-7 мин отдыха. Упражнения:1. «баттерфляй»;
2. приседания на 1 ноге;
3. тяга лежа на животе;
4. приседания с широкой постановкой ног;
5. «домик»;
6. обратный упор лежа.

Упражнения на статику. Каждое упражнение выполняется 4 подхода (40 сек работы через 20 сек отдыха). Отдых между упражнениями 2 минуты. Упражнения:1. прогиб в спине;
2. «стульчик»;
3. обратный упор лежа;
4. «стульчик» на 1 ноге.

**3.** Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 5-10 мин.**4.** Ведение дневника самоконтроля.**1.** Разминка 15 мин. ОРУ, затем либо бег (на месте, по дому, квартире, участку), либо скакалка.**2.** Основная часть. Работа по времени, первая минута каждого подхода – разминка 10 сек в спокойном темпе. Далее, (со 2 по 7мин) в начале каждой минуты – 3 повторения максимально быстро, остальное время – отдых. Один подход 7 минут, каждое упражнение выполняется один подход. Все выполняется с отягощением 30-45% от максимума. Между упражнениями 5-7 мин отдыха. Упражнения:1. становая тяга;
2. тяга в наклоне;
3. приседания;
4. рывок.

**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 видео по теории спорта, по гребле на байдарках и каноэ. Анализ техники и тактики спортсменов высокого уровня. Имитация гребли на коврике с помощью эспандера-ленты, весла или гребного тренажера.**5.** Ведение дневника самоконтроля. |
|  | 25.04 | Утренняя тренировкаРазвитие выносливости, теоретическая подготовкаВечерняя тренировкаРазвитие выносливости, гибкости | 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, 50 сек работы через 10 сек отдыха. Выполнить 7 кругов. Между кругами 2 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. прыжки на скакалке.

Специальная физическая подготовка. Каждое упражнение выполнить 150 раз на каждую сторону. Отдых между подходами не больше 1 минуты, между упражнениями 5 минут. Упражнения:1. развороты сидя на полу с отягощением;
2. тяга 1 рукой эспандера-ленты;
3. «ходьба» на коврике.

**3.** Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 10-15 мин.**4.** Теоретическая подготовка 30мин. Чтение литературы и просмотр видео по теории спорта, по гребле на байдарках и каноэ. Анализ техники и тактики спортсменов высокого уровня.**5.** Ведение дневника самоконтроля.**1.** Разминка 5-10 мин ОРУ.**2.** Основная часть. Теоретическая подготовка 20мин. Просмотр видео с тренировочного процесса, анализ техники для выявления ошибок. Работа на гребном тренажере 1,5 часа.Выполнение комплекса на растяжку 50 мин, упражнения с видео.**3.** Ведение дневника самоконтроля. |
|  | 26.04 | Выходной |
|  | 27.04 | Утренняя тренировкаРазвитие выносливости мышц рук и туловищаВечерняя тренировкаРазвитие силовой 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 2 подхода всех упражнений, 45 сек работы через 15 сек отдыха. Выполнить 6 кругов. 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;
8. кик-отжимания.

**3.** Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 10 мин.**4.** Ведение дневника самоконтроля.**1.** Разминка 10 мин. ОРУ, затем либо бег (на месте, по дому, квартире, участку), либо скакалка.**2.** Основная часть. Упражнения на статику, один подход – 2 минуты работы через 1 минуту отдыха, 5 повторений. Между упражнениями 3 мин отдыха. Упражнения:1. полуотжимания;
2. планка;
3. боковая планка;
4. боковая планка на другую сторону.

**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 видео по теории спорта, по гребле на байдарках и каноэ. Анализ техники и тактики спортсменов высокого уровня.**5.** Ведение дневника самоконтроля. |
|  | 28.04 | Утренняя тренировкаРазвитие выносливости мышц ног и спиныВечерняя тренировкаРазвитие силовой 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 2 подхода всех упражнений, 45 сек работы через 15 сек отдыха. Выполнить 6 кругов. 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);
8. берпи без отжиманий.

**3.** Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 10 мин.**4.** Ведение дневника самоконтроля.**1.** Разминка 10 мин. ОРУ, затем либо бег (на месте, по дому, квартире, участку), либо скакалка.**2.** Основная часть. Работа на гребном тренажере 1час 30мин.Упражнения на статику, один подход – 2 минуты работы через 1 минуту отдыха, 5 повторений. Между упражнениями 3 мин отдыха. Упражнения:1. «стульчик»;
2. прогиб в спине;
3. выпад на 1 ноге;
4. обратный упор лежа.

**3.** Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 5-10 мин.**4.** Ведение дневника самоконтроля. |
|  | 29.04 | Утренняя тренировкаРазвитие выносливости, теоретическая подготовкаВечерняя тренировкаРазвитие выносливости, гибкости | 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 6) выполнить 5 подходов по 20 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. скалолаз;
5. «австралийские» подтягивания;
6. берпи.

Специальная физическая подготовка. Каждое упражнение (от 7 к 9) выполнить 150 раз на каждую сторону. Отдых между подходами не больше 1 минуты, между упражнениями 5 минут. Упражнения:1. развороты сидя на полу с отягощением;
2. тяга 1 рукой эспандера-ленты;
3. «ходьба» на коврике.

**3.** Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 10-15 мин.**4.** Теоретическая подготовка 20мин. Просмотр видео с тренировочного процесса, анализ техники для выявления ошибок. Имитация гребли на коврике с помощью эспандера-ленты, весла или гребного тренажера.**5.** Ведение дневника самоконтроля.**1.** Разминка 5-10 мин ОРУ.**2.** Основная часть. Либо бег (по дому, квартире, участку), либо скакалка, либо кардио-тренажер 1 час. Выполнение комплекса на растяжку 50 мин, упражнения с видео.**3.** Ведение дневника самоконтроля. |
|  | 30.04 | Утренняя тренировкаРазвитие силовой выносливости мышц рук и туловищаВечерняя тренировкаРазвитие взрывной силы 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 – 15 минут беспрерывной работы, каждое упражнение повторяется 15 раз, отдыха между упражнениями нет. Темп выполнения – спокойный. Выполнить 6 кругов. Между кругами 7 мин отдыха. Упражнения:1. отжимания с отягощением;
2. подъемы туловища с поворотом вправо-влево с отягощением;
3. «французский жим»;
4. «скалолаз»;
5. опускание на локти;
6. «велосипед».

**3.** Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 10 мин.**4.** Ведение дневника самоконтроля.**1.** Разминка 15 мин. ОРУ, затем либо бег (на месте, по дому, квартире, участку), либо скакалка.**2.** Основная часть. Работа по времени, первая минута каждого подхода – разминка 10 сек в спокойном темпе. Далее, (со 2 по 7мин) в начале каждой минуты – 3 повторения максимально быстро, остальное время – отдых. Один подход 7 минут, каждое упражнение выполняется один подход. Все выполняется с отягощением 30-45% от максимума. Между упражнениями 5-7 мин отдыха. Упражнения:1. отжимания с отягощением;
2. подъемы туловища с поворотом вправо-влево из положения лежа на спине;
3. сгибание рук на бицепс;
4. тяга локти вверх.

**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 видео по теории спорта, по гребле на байдарках и каноэ. Анализ техники и тактики спортсменов высокого уровня.**5.** Ведение дневника самоконтроля. |