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

**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 тренировка  Развитие выносливости мышц рук и туловища  Вечерняя тренировка  Развитие 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 тренировка  Развитие выносливости мышц ног и спины  Вечерняя тренировка  Развитие 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 тренировка  Развитие выносливости, теоретическая подготовка  Вечерняя тренировка  Развитие 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 тренировка  Развитие силовой выносливости мышц рук и туловища  Вечерняя тренировка  Развитие 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 тренировка  Развитие силовой выносливости мышц ног и спины  Вечерняя тренировка  Развитие 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 тренировка  Развитие выносливости, теоретическая подготовка  Вечерняя тренировка  Развитие 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 тренировка  Развитие выносливости мышц рук и туловища  Вечерняя тренировка  Развитие 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 тренировка  Развитие выносливости мышц ног и спины  Вечерняя тренировка  Развитие 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 тренировка  Развитие выносливости, теоретическая подготовка  Вечерняя тренировка  Развитие 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 тренировка  Развитие силовой выносливости мышц рук и туловища  Вечерняя тренировка  Развитие 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. |