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

**План-конспект**

дистанционных тренировочных занятий

отделения «Плавания»

Этапы подготовки - ТЭ-3, ТЭ-4, ТЭ-5

на период: 06.04.2020 г. – 19.04.2020 г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Задачи | Содержание |
|  | 06.04 | Развивать выносливость 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 (от 1 к 6), 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»; 5. касание плеч в упоре лежа; 6. «велосипед».   **3.** Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 5-10 мин.  **4.** Ведение дневника самоконтроля.  Теоретическая подготовка 60мин. Чтение литературы и просмотр видео по теории спорта, по гребле на байдарках и каноэ. Анализ техники и тактики спортсменов высокого уровня. |
|  | 07.04 | Развивать выносливость 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 (от 1 к 6), 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; 5. выпады в сторону; 6. «австралийские подтягивания».   **3.** Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 5-10 мин.  **4.** Ведение дневника самоконтроля.  Теоретическая подготовка 60мин. Просмотр видео с тренировочного процесса, анализ техники для выявления ошибок. Имитация гребли на коврике с помощью эспандера-ленты, весла. |
|  | 08.04 | Развивать выносливость, 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 выполнить 4 подхода 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. берпи.   Специальная физическая подготовка. Каждое упражнение (от 6 к 8) выполнить 100 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 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.  **5.** Ведение дневника самоконтроля. |
|  | 09.04 | Развивать силовую выносливость 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 походов по 15 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 (40 сек работы через 20 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.  Теоретическая подготовка 60мин. Чтение литературы и просмотр видео по теории спорта, по гребле на байдарках и каноэ. Анализ техники и тактики спортсменов высокого уровня. |
|  | 10.04 | Развивать силовую выносливость 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 4 похода 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.  Теоретическая подготовка 60мин. Чтение литературы и просмотр видео по теории спорта, по гребле на байдарках и каноэ. Просмотр видео с тренировочного процесса, анализ техники для выявления ошибок. Имитация гребли на коврике с помощью эспандера-ленты, весла. |
|  | 11.04 | Развивать выносливость, 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, 50 сек работы через 10 сек отдыха. Выполнить 5 кругов. Между кругами 2-3 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 100 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 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.  **5.** Ведение дневника самоконтроля. |
|  | 12.04 | Выходной | |
|  | 13.04 | Развивать выносливость 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, 45 сек работы через 15 сек отдыха. Выполнить 5 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.  Теоретическая подготовка 60мин. Чтение литературы и просмотр видео по теории спорта, по гребле на байдарках и каноэ. Анализ техники и тактики спортсменов высокого уровня. |
|  | 14.04 | Развивать выносливость 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, 45 сек работы через 15 сек отдыха. Выполнить 5 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.  Теоретическая подготовка 60мин. Просмотр видео с тренировочного процесса, анализ техники для выявления ошибок. Имитация гребли на коврике с помощью эспандера-ленты, весла. |
|  | 15.04 | Развивать выносливость, 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 6) выполнить 4 подхода 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 100 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 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.  **5.** Ведение дневника самоконтроля. |
|  | 16.04 | Развивать силовую выносливость 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 – 10 минут беспрерывной работы, каждое упражнение повторяется 10 раз, отдыха между упражнениями нет. Темп выполнения – спокойный. Выполнить 4 круга. Между кругами 5-7 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.  Теоретическая подготовка 60мин. Просмотр видео с тренировочного процесса, анализ техники для выявления ошибок. Имитация гребли на коврике с помощью эспандера-ленты, весла. |
|  | 17.04 | Развивать силовую выносливость 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.  40 повторений каждого упражнения, отдых; 30 повторений каждого упражнения, отдых; 20 повторений, отдых; 10 повторений. Все упражнения выполняются с весом 50% от максимума (ориентироваться на приседания). Темп на 40, 30 и 20 повторений – спокойный, задача не останавливаться до окончания круга. Темп на 10 повторений – максимальный.  Отдых между кругами 1-2 минуты. Один круг – это, например, 40 повторений на все упражнения. Отдыха между упражнениями нет, вместо него – 15 армейских прыжков. Упражнения:   1. приседания; 2. наклоны; 3. становая тяга; 4. тяга в наклоне.   **3.** Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 10 мин.  **4.** Ведение дневника самоконтроля.  Теоретическая подготовка 60мин. Чтение литературы и просмотр видео по теории спорта, по гребле на байдарках и каноэ. Анализ техники и тактики спортсменов высокого уровня. |
|  | 18.04 | Развивать выносливость, 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, 50 сек работы через 10 сек отдыха. Выполнить 5 кругов. Между кругами 2-3 мин отдыха. Упражнения:   1. скакалка; 2. «армейские прыжки»; 3. бег на месте; 4. «лыжный шаг»; 5. бег на месте с высоким подниманием бедра; 6. прыжи в сторону с одной ноги на другую «скейтер».   Специальная физическая подготовка. Каждое упражнение выполнить 100 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 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.  **5.** Ведение дневника самоконтроля. |
|  | 19.04 | Выходной | |