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

**План-конспект**

дистанционных тренировочных занятий

отделения «Гребли на байдарках и каноэ»

Этапы подготовки - ТЭ-1, ТЭ-2

на период: 06.04.2020 г. – 19.04.2020 г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Задачи | Содержание |
|  | 06.04 | 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, 10 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 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. |
|  | 07.04 | 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, 10 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 30мин. Просмотр видео с тренировочного процесса, анализ техники для выявления ошибок. Имитация гребли на коврике с помощью эспандера-ленты, весла.**5.** Ведение дневника самоконтроля. |
|  | 08.04 | 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 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 3 подхода по 20 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 30мин. 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 | 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 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;
2. «ножницы»;
3. отжимания с узкой постановкой рук;
4. «велосипед»;
5. отжимания, ноги на стуле.

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.

**3.** Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 5-10 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. |
|  | 10.04 | 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 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».

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.

**3.** Заключительная часть. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Растяжка 5-10 мин.**4.** Теоретическая подготовка 30мин. 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.**5.** Ведение дневника самоконтроля. |
|  | 11.04 | 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, 50 сек работы через 10 сек отдыха. Выполнить 4 круга. 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.

Специальная физическая подготовка. Каждое упражнение выполнить 3 подхода по 20 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 30мин. 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 | 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, 45 сек работы через 15 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 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. |
|  | 14.04 | 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, 45 сек работы через 15 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 30мин. Просмотр видео с тренировочного процесса, анализ техники для выявления ошибок. Имитация гребли на коврике с помощью эспандера-ленты, весла.**5.** Ведение дневника самоконтроля. |
|  | 15.04 | 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 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 3 подхода по 20 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 30мин. 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 | 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 – 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 5-10 мин.**4.** Теоретическая подготовка 30мин. Просмотр видео с тренировочного процесса, анализ техники для выявления ошибок. Имитация гребли на коврике с помощью эспандера-ленты, весла.**5.** Ведение дневника самоконтроля. |
|  | 17.04 | 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 подходам. 40 повторений каждого упражнения, отдых; 30 повторений каждого упражнения, отдых; 20 повторений, отдых; 10 повторений. Все упражнения выполняются с весом 30% 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 5-10 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. |
|  | 18.04 | 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, 50 сек работы через 10 сек отдыха. Выполнить 4 круга. 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.

Специальная физическая подготовка. Каждое упражнение выполнить 3 подхода по 20 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 30мин. 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 |