**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов отделения гребли на байдарках и каноэ.**

**Тренер Постыляков Ю.А.**

**КОНТРОЛЬНЫЙ ЦИКЛ !!!**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **ВСМ,СС-2,СС-1** |
| **24.05.2020г**. | **Утро**. Разминка. Бег на месте 10 мин. ОРУ на месте.  ***КОНТРОЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА Кроссфит(юноши 12повторений, девушки 10 повторений) 5упражнений-1круг «250м»; 10 упражнений 10кругов – «5000м»***  Заминка бег на месте 5мин. Растяжка 10мин  **Вечер**. Разминка ОРУ на месте.  Имитация гребли «бой с тенью» стоя или сидя перед зеркалом (используя подручные предметы: палка от швабры, трубка строительная, длинной 1м-1,5м) 5мин-4мин-3мин-2мин-1мин-30сек 2 серии. Между сериями и отрезками отдых 2 мин (темп от 60 до 100уд/мин)  Бег на месте 10мин.Расстяжка 5мин. |
| **25.05.2020г**. | **Утро**. Разминка бег на месте 10мин.  Брюшной пресс в статике и динамике.3 упражнения по 1мин (круг) выполняем сразу друг за другом:  - подъём лопаток лежа на спине ноги под углом 45градусов  - подъём ног лежа опираясь на локти под углом 45 градусов  - планка (в динамике покачивания таза вверх или вниз)  Выполняем 3 серии, в конце каждой серии 60 динамических повторений каждого упражнения. Отдыхом между сериями 3мин:  1 серия – 2 круга статика+ 1 круг динамика (по 60повт) , 2 серия – 2 круга статика+ 1 круг динамика (по 60повт) , 3 серия – 2 круга статика+ 1 круг динамика (по 60повт) ,  Дальше в статике выполняем следующие упражнения 2 по 1мин р.2мин, и сразу после 2-ого подхода статики выполняем 20-30 повторений динамики.  - Отжимания от пола;  - Приседания (можно использовать эспандеры);  - Отжимания от брусьев или отжимания сзади;  - подъём на стопе (икры)  - подъём рук вперед или в стороны одновременно (плечи) с использованием веса или эспандера;  - Трицепс (исходное положение стоя руки вверх сгибание в локтевом суставе рук за голову с использованием веса или эспандера)  - Бицепс (парни), развороты с 5-10литровой бутылкой в исходном положении сидя упираясь в стену ногами в обе стороны (девчонки)  Заминка бег на месте 10мин. Растяжка 5мин.  **Вечер**. Кросс. на улице 70мин пульс 130-140уд/мин (не более двух человек, с соблюдением дистанции.) |
| **26.05.2020г.** | **Утро**. Разминка. Бег на месте 10мин. ОРУ на месте.  ***КОНТРОЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА***  ***- ОТЖИМАНИЕ (максимально без учета времени)***  ***- ПЛАНКА (максимально)***  ***- ПРЫЖОК С МЕСТА обязательно для всех (на улице или дома)***  Работа 2 по 20-30раз с паузой (технично и с максимальной амплитудой)  Упражнения:  - Приседания ;  - Отжимание сзади;  - Подъём на стопе (икры)  - Брюшной пресс (исходное положение - посадка в байдарке ноги подняты на полом развороты туловища с перемещением ног (вместе) в противоположную сторону) – 10раз в каждую сторону;  - Подъём рук вперед или в стороны одновременно (плечи) с использованием веса;  - Складка;  - Трицепс (исходное положение стоя руки вверх сгибание в локтевом суставе рук за голову с использованием веса)  - Бицепс (парни), развороты с 5-10литровой бутылкой в исходном положении сидя упираясь в стену ногами (девчонки)  Заминка бег на месте 5мин. Растяжка 10мин  **Вечер**. Разминка ОРУ на месте.  Имитация гребли «бой с тенью» стоя или сидя перед зеркалом (используя подручные предметы: палка от швабры, трубка строительная, длинной 1м-1,5м) 20 по 1мин (30сек темп 90 + 30сек темп 100) режим 2 мин  Бег на месте 10мин.Расстяжка 5мин. |
| **27.05.2020г**. | ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ В УБОРКЕ КВАРТИРЫ (КОМНАТЫ), ПРОСМОТР ВИДЕОМАТЕРИАЛОВ ПО ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ. ЧТЕНИЕ КНИГ.  **ТЕОРИТИЧЕКСАКАЯ ПОДГОТОВКА (Судейский семинар по виду спорта на тему: Лодочный контроль, заявки на соревнования).** |
| **28.05.2020г**. | **Утро**. Разминка. Бег на месте 10 мин. ОРУ на месте.  ***КОНТРОЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА Кроссфит (юноши 12повторений, девушки 10 повторений) 10 упражнений-1круг «500м»; 10 упражнений 2круга – «1000м»***  Заминка бег на месте 10мин. Растяжка 10мин  **Вечер**. Разминка ОРУ на месте.  Имитация гребли «бой с тенью» стоя или сидя перед зеркалом (используя подручные предметы: палка от швабры, трубка строительная, длинной 1м-1,5м) 2 по 5мин; 4 по 3мин; 8 по 1мин. Между сериями и отрезками отдых 2 мин (темп от 60 до 100уд/мин)  Бег на месте 10мин.Расстяжка 5мин.. |
| **29.05.2020г**. | **Утро**. Разминка бег на месте 10мин.  Брюшной пресс в статике и динамике.3 упражнения по 1мин (круг) выполняем сразу друг за другом:  - подъём лопаток лежа на спине ноги под углом 45градусов  - подъём ног лежа опираясь на локти под углом 45 градусов  - планка (в динамике покачивания таза вверх или вниз)  Выполняем 3 серии, в конце каждой серии 60 динамических повторений каждого упражнения. Отдыхом между сериями 3мин:  1 серия – 2 круга статика+ 1 круг динамика (по 60повт) , 2 серия – 2 круга статика+ 1 круг динамика (по 60повт) , 3 серия – 2 круга статика+ 1 круг динамика (по 60повт) ,  Дальше в статике выполняем следующие упражнения 2 по 1мин р.2мин, и сразу после 2-ого подхода статики выполняем 20-30 повторений динамики.  - Отжимания от пола;  - Приседания (можно использовать эспандеры);  - Отжимания от брусьев или отжимания сзади;  - подъём на стопе (икры)  - подъём рук вперед или в стороны одновременно (плечи) с использованием веса или эспандера;  - Трицепс (исходное положение стоя руки вверх сгибание в локтевом суставе рук за голову с использованием веса или эспандера)  - Бицепс (парни), развороты с 5-10литровой бутылкой в исходном положении сидя упираясь в стену ногами в обе стороны (девчонки)  Заминка бег на месте 10мин. Растяжка 5мин.  **Вечер**. Кросс. на улице 90мин пульс 130-140уд/мин (не более двух человек, с соблюдением дистанции.) |
| **30.05.2020г.** | **Утро**. Разминка. Бег на месте 10мин. ОРУ на месте.  ***КОНТРОЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА***  ***- ОТЖИМАНИЕ СЗАДИ (максимально без учета времени)***  ***- ПРИСЕДАНИЕ (2 мин)***  ***- СКЛАДКА (максимально без учета времени) ОЧЕНЬ ВАЖНО ВЫПОЛНИТЬ БЕЗ ОСТАНОВОК. ПРИ ОСТАНОВКИ УПРАЖНЕНИЕ ЗАКОНЧЕНО!!!!***  Работа 2 по 20-30раз с паузой (технично и с максимальной амплитудой)  Упражнения:  - Приседания ;  - Отжимание сзади;  - Подъём на стопе (икры)  - Брюшной пресс (исходное положение - посадка в байдарке ноги подняты на полом развороты туловища с перемещением ног (вместе) в противоположную сторону) – 10раз в каждую сторону;  - Подъём рук вперед или в стороны одновременно (плечи) с использованием веса;  - Складка;  - Трицепс (исходное положение стоя руки вверх сгибание в локтевом суставе рук за голову с использованием веса)  - Бицепс (парни), развороты с 5-10литровой бутылкой в исходном положении сидя упираясь в стену ногами (девчонки)  Заминка бег на месте 5мин. Растяжка 10мин  **Вечер**. Разминка ОРУ на месте.  Имитация гребли «бой с тенью» стоя или сидя перед зеркалом (используя подручные предметы: палка от швабры, трубка строительная, длинной 1м-1,5м) 40 по 30сек (темп 90) режим 1 мин  Бег на месте 10мин.Расстяжка 5мин. |
| **31.05.2020г** | **ВЫХОДНОЙ.** ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ В УБОРКЕ КВАРТИРЫ (КОМНАТЫ).**СУДЕЙСКИЙ ЗАЧЕТ ПО ВИДУ СПОРТА ДЛЯ СУДЕЙ 1,2,3 категории. (80 вопросов)** |