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

**Тренер Постыляков Ю.А.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **ВСМ,СС-2,СС-1** |
| **16.05.2020г**. | **Утро**. Разминка. Бег на месте 5мин. ОРУ на месте.  Работа «10 по 500м» - кроссфит 10 упражнений (станций) – это 1 круг каждое упражнение 12повторений (юниоры);10 повторений (юниорки). 10 раз по 1 кругу. Между кругами отдых 4-5мин. Стараемся выполнить за минимальное количество времени (быстро и качественно)  Упражнения:  - Отжимания от пола;  - 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)  - Брюшной пресс подъём лопаток + подъём ног (по 10раз)  - 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) 10мин-8мин-6мин-4мин-2мин-1мин-30сек отдых между отрезками 2мин.  Бег на месте 10мин.Расстяжка 5мин. |
| **17.05.2020г**. | **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 40мин пульс 130-140уд/мин (не более двух человек, с соблюдением дистанции.) |
| **18.05.2020г.** | **Утро**. Разминка. Бег на месте 5мин. ОРУ на месте.  Работа «5 по 2000м» - кроссфит 10 упражнений (станций) – это 1 круг каждое упражнение 12повторений (юниоры);10 повторений (юниорки). 5 раз по 4 круга. Между кругами отдых 5-6 мин. Стараемся выполнить за минимальное количество времени (быстро и качественно)  Упражнения:  - Отжимания от пола;  - 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)  - Брюшной пресс подъём лопаток + подъём ног (по 10раз)  - 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) 10 по 2мин (1мин 30сек темп 80 + 30сек темп 100) режим 4мин  Бег на месте 10мин.Расстяжка 5мин. |
| **19.05.2020г**. | ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ В УБОРКЕ КВАРТИРЫ (КОМНАТЫ), ПРОСМОТР ВИДЕОМАТЕРИАЛОВ ПО ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ. ЧТЕНИЕ КНИГ.  **ТЕОРИТИЧЕКСАКАЯ ПОДГОТОВКА (Аэробная производительность организма)** |
| **20.05.2020г**. | **Утро**. Разминка. Бег на месте 5мин. ОРУ на месте.  Работа «10 по 250м» - кроссфит 5 упражнений (станций) – это 1 круг каждое упражнение 12повторений (юниоры);10 повторений (юниорки). 10 раз по 1 кругу. Между кругами отдых 4-5мин. Стараемся выполнить за минимальное количество времени (быстро и качественно)  Упражнения:  - Отжимания от пола;  - Приседания ;  - Отжимание сзади;  - Складка;  - Брюшной пресс (как на ГТО)  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) 6 по 5мин темп 60 режим 7мин  Бег на месте 10мин.Расстяжка 5мин. |
| **21.05.2020г**. | **Утро**. Разминка бег на месте 10мин.  Брюшной пресс в статике и динамике.**3 упражнения (круг) по 1 мин; 45 сек; 30 сек.** 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 60 мин пульс 130-140уд/мин (не более двух человек, с соблюдением дистанции.) |
| **22.05.2020г.** | **Утро**. Разминка. Бег на месте 5мин. ОРУ на месте.  Работа Кроссфит 10 упражнений (станций) – это 1 круг каждое упражнение 10 повторений. 5раз по 2 круга. Между кругами отдых 4-5мин. Стараемся выполнить за минимальное количество времени (быстро и качественно)  Упражнения:  - Отжимания от пола;  - Приседания (можно использовать эспандеры);  - Отжимания от брусьев или отжимания 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 или эспандера;  - Складка;  - Трицепс (исходное положение стоя руки вверх сгибание в локтевом суставе рук за голову с использованием веса или эспандера)  - Брюшной пресс подъём лопаток + подъём ног (по 10раз)  - 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) 10 подходов по 3 мин в режиме 5 мин.  Бег на месте 10мин.Расстяжка 5мин.. |
| **23.05.2020г** | **ВЫХОДНОЙ.** ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ В УБОРКЕ КВАРТИРЫ (КОМНАТЫ).**КОНТРОЛЬНОЕ** **ТЕСТИРОВАНИЕ ПО ВИДУ СПОРТА В УСТНОЙ ФОРМЕ ПО ТЕЛЕФОНУ.( 1 билет для спортсмена)** |