

План учебно-тренировочных занятий для самостоятельной подготовки обучающихся на отделении гребли на байдарках и каноэ с 7 февраля по 13 февраля 2022 года. Тренер – преподаватель Коротков Виктор Петрович			
Дни недели, дата	БУ – 2	БУ - 5	УУ – 2
Понедельник 07.02.2022	Отдых	Отдых	Отдых
Вторник 08.02.2022	<p>Разминка, растяжка – 15 мин. Основная часть: 1. Выпады в прыжке – 10 раз; 2. Каракатица – 10 раз. Отдых после выполнения 2-х упражнений 1 мин, повторить 8 раз. После, отдых 5 мин. 3. Звёздочка – 45 сек, через 30 сек отдыха, повторить 8 раз. После, отдых 5 мин. 4. Скручивания, ноги на стуле - 20 раз; 5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – 15 раз Отдых после выполнения 2-х упражнений 1,5 мин, повторить 5 раз. Растяжка – 15 мин.</p>	Отдых	<p>Разминка, растяжка – 15 мин. Основная часть: 1. Выпрыгивания вверх из приседа – 15 раз; 2. Планка паук – 15 раз; 3. Выпрыгивания вверх из приседа – 15 раз; 4. Планка паук – 15 раз. Выполнение упражнений идёт без отдыха, после отдых 1 мин, повторить 10 раз. По завершению 10 циклов отдых 5 мин. 5. Звёздочка – 60 сек, через 30 сек отдыха, повторить 10 раз. После, отдых 5 мин. 6. Скручивания, ноги на стуле - 40 раз; 7. Йога выход – 25 раз; 8. Повороты из планки – по 25 раз на сторону; 9. Обратные отжимания – 30 раз. Отдых после выполнения 4-х упражнений 1 мин, повторить 4 раза. Растяжка - 15 мин.</p>
Среда 09.02.2022	Отдых	<p>Разминка, растяжка – 15 мин. Основная часть: 1. Бег на месте высоко поднимая колено – 50 сек через 30 сек отдыха, повторить 8 раз. После, отдых 3-4 минуты. 2. Беговой скалолаз - 50 сек через 30 сек отдыха, повторить 8 раз. После, отдых 3-</p>	<p>Разминка, растяжка – 15 мин. Основная часть: 1. Скручивания руки за головой; 2. Выпрыгивания вверх из приседа; 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; 4. Лягушка;</p>

		<p>4 минуты.</p> <p>6. Скручивания, ноги на стуле - 30 раз;</p> <p>7.Йога выход – 25 раз;</p> <p>8.Повороты из планки – по 25 раз на сторону;</p> <p>9. Обратные отжимания – 30 раз.</p> <p>Отдых после выполнения 4-х упражнений 1,5 мин, повторить 6 раз.</p> <p>Растяжка - 15 мин.</p>	<p>5.Планка с локтей;</p> <p>6.Бег на месте высоко поднимая колени;</p> <p>7.Лодочка;</p> <p>8.Выпады в прыжке;</p> <p>9.Вертикальные ножницы;</p> <p>10.Беговой скалолаз;</p> <p>11.Обратные отжимания;</p> <p>12.Стульчик около стены, бедро параллельно полу;</p> <p>13.Длинный скалолаз;</p> <p>14.Обратная планка (с рук или с локтей);</p> <p>15.Звездочка;</p> <p>16.Каракатица;</p> <p>17. Боковая планка на правый бок;</p> <p>18. Боковая планка на левый бок;</p> <p>19.Тяга орла;</p> <p>20.Русские скручивания.</p> <p>Все упражнения выполняются по 60 сек, через 20 сек отдыха. После, отдых 3-4 мин. Повторить 3 раза.</p> <p>Растяжка – 15 минут.</p>
<p>Четверг 10.02.2022</p>	<p>Отдых</p>	<p>Разминка, растяжка – 15 мин.</p> <p>Основная часть:</p> <p>1.Болгарский сплит присед – по 30 раз на каждую ногу</p> <p>2. Тяга орла – 30 раз;</p> <p>3.Лягушка – 30 раз;</p> <p>4. Йога выход – 30 раз.</p> <p>Отдых после выполнения 4-х упражнений 1 мин, повторить 3 раза.</p> <p>После, отдых 3 мин.</p> <p>5. Выпрыгивания вверх из приседа – 30 раз;</p> <p>6. Т отжимания – по 15 раз на каждую сторону;</p> <p>7. Румынская тяга – по 30 раз на каждую</p>	<p>Разминка, растяжка – 15 мин.</p> <p>Основная часть:</p> <p>1.Бег на месте высоко поднимая колено – 60 сек через 30 сек отдыха, повторить 10 раз. После, отдых 3-4 минуты.</p> <p>2.Беговой скалолаз - 60 сек через 30 сек отдыха, повторить 10 раз. После, отдых 3-4 минуты.</p> <p>6. Скручивания, ноги на стуле - 40 раз;</p> <p>7.Йога выход – 25 раз;</p> <p>8.Повороты из планки – по 25 раз на сторону;</p> <p>9. Обратные отжимания – 30 раз.</p> <p>Отдых после выполнения 4-х упражнений 1,5 мин, повторить 6 раз.</p>

		<p>ногу;</p> <p>8.Наружный сед – по 30 раз на каждую сторону.</p> <p>Отдых после выполнения 4-х упражнений 1 мин, повторить 3 раза.</p> <p>После, отдых 3 мин.</p> <p>9. Скручивания руки за головой – 30 раз;</p> <p>10. Касание колена из упора лёжа – 40 раз;</p> <p>11.Русские скручивания – по 30 раз на сторону;</p> <p>12.Повороты из планки – по 25 раз на сторону.</p> <p>Отдых после выполнения 4-х упражнений 1 мин, повторить 3 раза.</p> <p>Растяжка – 15 минут.</p>	Растяжка - 15 мин.
<p>Пятница 11.02.2022</p>	Отдых	<p>Разминка, растяжка – 15 мин.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Скручивания руки за головой; 2. Выпрыгивания вверх из приседа; 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; 4.Лягушка; 5.Планка с локтей; 6.Бег на месте высоко поднимая колени; 7.Лодочка; 8.Выпады в прыжке; 9.Вертикальные ножницы; 10.Беговой скалолаз; 11.Обратные отжимания; 12.Стульчик около стены, бедро параллельно полу; 13.Длинный скалолаз; 14.Обратная планка (с рук или с локтей); 15.Звёздочка; 16.Каракатица; 	<p>Разминка, растяжка – 15 мин.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Болгарский сплит присед – по 30 раз на каждую ногу 2. Тяга орла – 30 раз; 3.Лягушка – 30 раз; 4. Йога выход – 30 раз. <p>Отдых после выполнения 4-х упражнений 1 мин, повторить 3 раза.</p> <p>После, отдых 3 мин.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Выпрыгивания вверх из приседа – 30 раз; 6. Т отжимания – по 15 раз на каждую сторону; 7. Румынская тяга – по 30 раз на каждую ногу; 8.Наружный сед – по 30 раз на каждую сторону. <p>Отдых после выполнения 4-х упражнений 1 мин, повторить 3 раза.</p>

		<p>17. Боковая планка на правый бок; 18. Боковая планка на левый бок; 19. Тяга орла; 20. Русские скручивания. Все упражнения выполняются по 50 сек, через 30 сек отдыха. После, отдых 3-4 мин. Повторить 3 раза. Растяжка – 15 минут.</p>	<p>После, отдых 3 мин. 9. Скручивания руки за головой – 30 раз; 10. Касание колена из упора лёжа – 40 раз; 11. Русские скручивания – по 30 раз на сторону; 12. Повороты из планки – по 25 раз на сторону. Отдых после выполнения 4-х упражнений 1 мин, повторить 3 раза. Растяжка – 15 минут.</p>
<p>Суббота 12.02.2022</p>	<p>Разминка, растяжка – 15 мин. Основная часть: 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – 15 раз. 2. Скручивания руки перед собой – 20 раз; 3. Выпрыгивания вверх из приседа – 15 раз. Отдых после выполнения 3-х упражнений 1,5 мин, повторить 2 раза. После, отдых 4 мин. 4. Выпады назад – по 15 раз на каждую ногу; 5. Выпады в прыжке – 20 раз (по 10 на ногу); 6. Лягушка – 15 раз; 7. Подъем ног вверх из положения планки – по 10 раз на каждую ногу; Отдых после выполнения 4-х упражнений 1,5 мин, повторить 2 раза. После, отдых 4 мин. 8. Лодочка – 30 сек; 9. Скручивание звезда – 15 раз. Отдых после выполнения 2-х</p>	<p>Разминка, растяжка – 15 мин. Основная часть: 1. Тяга полотенца лёжа к груди с поворотом корпуса – 25 раз; 2. Каракатица – 25 раз; 3. Выпады вперед – по 25 раз на каждую ногу; 4. Приседания Оверхэд – 25 раз. Отдых после выполнения 4-х упражнений 1 мин, повторить 3 раза. После, отдых 3 мин. 5. Прыжки вбок (ширина спортивного коврика; полотенца) – 30 раз; 6. Длинный скалолаз – по 20 раз на каждую ногу; 7. Тяга ренегата – по 10 раз на каждую руку; 8. Касание колена из упора лёжа – по 20 раз на каждую руку и ногу. Отдых после выполнения 4-х упражнений 1 мин, повторить 3 раза. После, отдых 3 мин. 9. Динамическая планка – 30 раз; 10. Динамическая боковая планка – по 25 раз на каждую сторону;</p>	<p>Разминка, растяжка – 15 мин. Основная часть: 1. Тяга полотенца лёжа к груди с поворотом корпуса – 30 раз; 2. Каракатица – 30 раз; 3. Выпады вперед – по 30 раз на каждую ногу; 4. Приседания Оверхэд – 30 раз. Отдых после выполнения 4-х упражнений 1 мин, повторить 3 раза. После, отдых 3 мин. 5. Прыжки вбок (ширина спортивного коврика; полотенца) – 40 раз; 6. Длинный скалолаз – по 30 раз на каждую ногу; 7. Тяга ренегата – по 15 раз на каждую руку; 8. Касание колена из упора лёжа – по 25 раз на каждую руку и ногу. Отдых после выполнения 4-х упражнений 1 мин, повторить 3 раза. После, отдых 3 мин. 9. Динамическая планка – 40 раз; 10. Динамическая боковая планка – по 30 раз на каждую сторону;</p>

	<p>упражнений 1 мин, повторить 2 раза. После, отдых 3 мин. 10.Планка паук – по 7 раз на сторону; 11.Динамическая планка – 15 раз; 12. Супермен – по 10 раз на каждую руку/ногу. Отдых после выполнения 3-х упражнений 1 мин, повторить 2 раза. Растяжка – 15 мин.</p>	<p>11. Пилорама- 25 раз; 12.Вертикальные ножницы – 30 раз. Отдых после выполнения 4-х упражнений 1 мин, повторить 3 раза. Растяжка – 15 мин.</p>	<p>11. Пилорама- 30 раз; 12.Вертикальные ножницы – 40 раз. Отдых после выполнения 4-х упражнений 1 мин, повторить 3 раза. Растяжка – 15 мин.</p>
<p>Воскресенье 13.02.2022</p>	<p>Разминка, растяжка – 15 мин Основная часть: 1.Отжимания с касанием плеча – 15 раз; 2.Тяга полотенца за голову стоя – 20 раз; 3.Скручивания руки за головой – 20 раз; 4. Румынская тяга – по 20 раз на каждую ногу; 5.Обратные скручивания – 20 раз. Отдых после выполнения 5-и упражнений 1 мин, повторить 3 раза. После, отдых 3 мин. 6.Тяга орла – 20 раз; 7. Тяга ренегата – по 7 раз на каждую руку; 8. Приседания – 20 раз; 9. Скручивания вбок – по 20 раз на каждую сторону. Отдых после выполнения 4-х упражнений 1 мин, повторить 3 раза. После, отдых 3 мин.</p>	<p>Разминка, растяжка – 15 мин. Основная часть: 1.Бёрпи звезда – 15 раз; 2.Скручивания звезда – 15 раз; 3. Бёрпи звезда – 15 раз; 4. Скручивания звезда – 15 раз. Выполнение упражнений идёт без отдыха, после отдых 1 мин, повторить 8 раз. По завершению 8 циклов отдых 5 мин. 5.Звёздочка – 60 сек, через 30 сек отдыха, повторить 8 раз. После, отдых 5 мин. 6. Скручивания, ноги на стуле - 40 раз; 7.Йога выход – 25 раз; 8.Повороты из планки – по 25 раз на сторону; 9. Обратные отжимания – 30 раз. Отдых после выполнения 4-х упражнений 1 мин, повторить 4 раза. Растяжка - 15 мин.</p>	<p>Разминка, растяжка – 15 мин. Основная часть: 1.Бёрпи звезда – 15 раз; 2.Скручивания звезда – 15 раз; 3. Бёрпи звезда – 15 раз; 4. Скручивания звезда – 15 раз. Выполнение упражнений идёт без отдыха, после отдых 1 мин, повторить 10 раз. По завершению 10 циклов отдых 5 мин. 5.Звёздочка – 60 сек, через 30 сек отдыха, повторить 10 раз. После, отдых 5 мин. 6. Скручивания, ноги на стуле - 40 раз; 7.Йога выход – 25 раз; 8.Повороты из планки – по 25 раз на сторону; 9. Обратные отжимания – 30 раз. Отдых после выполнения 4-х упражнений 1 мин, повторить 4 раза. Растяжка - 15 мин.</p>

	10. Длинный скалолаз – 30 сек работы, через 30 сек отдыха, повторить 8 раз. Растяжка – 15 мин.		
--	---	--	--

Тяга орла лежа на животе - 1. И.П. – лежа на животе, руки вытянуты перед собой. 2. Прямые руки максимально завести за спину с прогибом в пояснице и с приподниманием прямых ног от пола. 3. И.П.

Румынская тяга - 1. И.П. – стоя на полу, руки вдоль туловища. 2. Одну ногу отвести назад (не касаясь пола), прямой спиной наклон, руки кончиками пальцев касаются пола около опорной ноги. Опорная нога слегка согнута в колене. 3. И.П.

Обратные скручивания - 1. И.П. – лёжа на спине руки вдоль туловища. 2. Прямые ноги одновременно оторвать от пола до вертикального положения, таз приподнимается. Опора на верхней части спины и руках. 3. И.П.

Лодочка - 1. И.П. – лёжа на животе, руки вытянуты перед собой. 2. Прямые руки и ноги максимально приподнять над полом и не опускать до истечения нужного времени. 3. И.П.

Тяга полотенца за голову стоя - 1. И.П. – стоя на полу, ноги на ширине плеч. Руки с полотенцем подняты вверх (ткань максимально натянута между руками) 2. Сгибая руки в локтях, полотенце завести за голову (натяжка ткани между руками сохраняется). Голова прямо. 3. И.П.

Беговой скалолаз - 1. И.П. – Планка с рук. 2. Одну ногу подтянуть к животу не касаясь ступней пола, таз не приподнимать. 3. И.П. 4. Другую ногу подтянуть к животу не касаясь ступней пола, таз не приподнимать. 5. И.П.

Каракатица - 1. И.П. – Прямые ноги и руки на полу максимально близко друг к другу. 2. Делаем несколько шагов руками вперед до положения планки на руках. Ноги на месте. 3. Делаем несколько шагов руками назад. Ноги на месте. 4. И.П.

Тяга полотенца лёжа к груди – 1. И.П. – лёжа на животе, руки с полотенцем вытянуты перед собой (ткань максимально натянута между руками) 2. Руки подтянуть к груди с прогибом в пояснице и с приподниманием прямых ног от пола (натяжка ткани между руками сохраняется). 3. И.П.

Скручивание звезда – 1. И.П. – лёжа на спине, руки и ноги раскинуты по сторонам 2. Прямые руки и ноги соединяем над корпусом туловища, таз приподнимается, плечи от пола тоже отрываются. 3. И.П.

Длинный скалолаз – 1. И.П. – Планка с рук. 2. Одна нога прыжком встает рядом с одноименной рукой с внешней стороны. 3. И.П. 4. Другая нога прыжком встает рядом с одноименной рукой с внешней стороны. 5. И.П.

Супермен – 1. И.П. – лежа на животе, руки вытянуты перед собой. 2. Прямые разноименные рука и нога отрываются от пола с максимальным прогибом в пояснице. 3. И.П. 4. Другие прямые разноименные рука и нога отрываются от пола с максимальным прогибом в пояснице. 5. И.П.

Динамическая планка – 1. И.П – планка с локтей 2. Таз максимально поднимаем вверх (ноги и локти на месте) 3. И.П

Вертикальные ножницы - 1. И.П. – лёжа на спине руки вдоль туловища, прямые ноги на 30-50 см оторваны от пола. 2. Одна из ног делает маховое движение вверх, другая вниз (пола не касаемся) 3.И.П. 4. Другая нога делает маховое движение вверх, другая вниз (пола не касаемся) 5. И.П.

Тяга ренегата – 1. И.П. – Планка на руках 2. Отжимание от пола 3. При подъеме оторвать руку от пола и локтем сделать движению вверх (корпус стараться не разворачивать) 4. И.П. 5.Отжимание от пола 6. При подъеме оторвать другую руку от пола и локтем сделать движению вверх 7. И.П.

Скручивания вбок – 1.И.П. – Лёжа на одном боку, нижняя нога согнута в колене лежит на полу, верхняя нога согнутая в колене стоит на полу пяткой придерживает нижнюю ногу. Нижняя рука обнимает туловище, верхняя рука смотрит вверх. 2. Приподнять туловище (стараться не заваливаться ни вперёд, ни назад) 3. И.П.

Бёрпи звезда – 1. И.П. – сидя на корточках, руки на полу. 2. Отпрыгивание ногами назад до положения планки на руках. 3. Обратным прыжком возвращаемся в И.П. 4. Выпрыгивание вверх, руки и ноги по сторонам (звездочка). 5. Прыжком возвращаемся в И.П.

Йога выход – 1. И.П. – Планка на руках. 2. Максимально поднимаем таз вверх 3. И.П. 4. Не сгибая рук опускаем таз на пол, максимально прогибаемся в пояснице, голову запрокидываем назад. 5. И.П.

Повороты из планки - 1. И.П. – планка на локтях 2. Переносим вес тела на одну из рук, другой локоть поднимаем вверх с поворотом корпуса. 3.И.П. 4. Переносим вес тела на другую руку, противоположный локоть поднимаем вверх с поворотом корпуса. 5. И.П.

Приседания Оверхэд - 1. И.П. - стоя на полу, руки вдоль туловища, в руках полотенце. 2. Приседаем вниз, прямые руки поднимаем над головой (максимально натягиваем полотенце между руками). 3. И.П.

Тяга полотенца лёжа к груди с поворотом корпуса - 1. И.П. – лёжа на животе, руки с полотенцем вытянуты перед собой (ткань максимально натянута между руками) 2.Руки подтянуть к груди с прогибом в пояснице и с приподниманием прямых ног от пола (натяжка ткани между руками сохраняется). 3. Развернуть корпус в правую сторону. 4. Развернуть корпус в левую сторону 5. Развернуть корпус прямо. 6. И.П.

Касание колена из упора лёжа - 1. И.П. - Планка на руках. 2. Касаемся рукой противоположного колена 3. И.П. 4. Касаемся другой рукой противоположного колена. 5. И.П.

Пилорама - 1. И.П. – лёжа на спине, руки вертикально над головой в руках полотенце 2. Сгибаем ноги в коленях, одновременно приподнимая корпус 3. Пропускаем полотенце через ноги к ягодицам 4. Не отпуская полотенца возвращаемся в И.П.

Болгарский сплит присед - 1. И.П. – стоя на полу, одна нога обратной стороной ступни лежит на стуле, руки вдоль туловища 2. – Приседаем на опорную ногу до параллели бедра с полом, руки перед собой. 3. И.П.

Т отжимания – – 1. И.П. – Планка на руках 2. Отжимание от пола 3. При подъеме оторвать руку от пола и поднять ладонь как можно выше с поворотом корпуса 4. И.П. 5. Отжимание от пола 6. При подъеме оторвать другую руку от пола и поднять ладонь как можно выше с поворотом корпуса 7. И.П.

Наружный сед – 1. И.П. Планка на руках 2. Перенести вес тела на одну руку, корпус развернуть, верхней рукой касаемся нижнего плеча, нижнюю ногу махом выкидываем вперед 3. И.П. 4. Перенести вес тела на другую руку, корпус развернуть, верхней рукой касаемся нижнего плеча, нижнюю ногу махом выкидываем вперед 4. И.П.

Русские скручивания - 1.И.П. – Сидя на полу ноги согнуты в коленях не касаются пола, корпус слегка отклонен назад (пола касаемся только ягодицами). Прямые руки в замок вытянуты перед собой. 2. Разворачиваем корпус и руки в правую сторону 3. И.П. 4. Разворачиваем корпус и руки в левую сторону 5. И.П.

Планка паук - 1. И.П. – планка на локтях 2. Одну ногу по стороне пытаемся прижать к одноименному боку корпуса, ступни пола не касаются. 3. И.П. 4. Другую ногу по стороне пытаемся прижать к одноименному боку корпуса, ступни пола не касаются. 5. И.П.