

**Календарно-тематическое планирование**

с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий на период с 23.06 по 12.07.2020

**Академическая гребля**

**Тренер Бакшиш В.Э.**

Период работы (дата)	Тема	Содержание занятий
23.06	<p align="center"><b>Т-3,4,5</b></p> <p align="center"><b>Техника гребли</b></p> <p align="center">Просмотр видеоролика</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=zv6SFSIrpK0">https://www.youtube.com/watch?v=zv6SFSIrpK0</a>  <b>Техника гребли от Романа Руденко. Мастер спорта по академической гребле, Чемпион России, серебряный призёр чемпионата мира, многократный победитель регат по гребле.</b>                      Проработать технику:                      1- отсутствие излишнего напряжения мышц (оценивается визуально, особое внимание на "прихват на руку" в захвате и расслабление на подъезде).                      2- слитности в работе рук, ног и корпуса, акцент на завершение проводки в расслабленном состоянии с руками у колен, гребец должен "сидеть" на банке перед очередным подъездом (оценивается визуально или с помощью видеосъемки).                      3- слитность работы ног, рук и корпуса (зависимость угловых перемещений ног в коленном суставе и корпуса в тазобедренном должна быть линейной);  <b><i>Гребной тренажёр Concept2   Техническое обслуживание</i></b>      <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ti1Sv2zmX90">https://www.youtube.com/watch?v=ti1Sv2zmX90</a></p>
25.06	<p align="center"><b>Т-3,4,5</b></p> <p align="center"><b>ОФП - Тренировка с резинами.</b></p> <p align="center">Просмотр видеоролика</p>	<p><a href="https://www.instagram.com/p/B-pHq9EJLGu/?igshid=og7z288fyhe0">https://www.instagram.com/p/B-pHq9EJLGu/?igshid=og7z288fyhe0</a>                      Делая медленно, вы прочувствуете феноменальное напряжение. По мере того, как сопротивление становится больше, резина пытается вернуть тебя назад, что требует стабильности и активации мышц, чтобы остановить это.  <b>Выполняем следующим образом:</b>                      1 Приседание + руки вверх 10-12 раз                      2 тяга, работаем с задержкой 10-12 раз                      3 медленные отжимания 10-12 раз                      4 развод рук 10-12 раз                      5 тяга без железа 10-12 раз                      6 плечи 10-12 раз! нужна резина помягче!                      7 бицепс 10-12 раз                      8 тяга одной рукой без гантель 8-10 раз на руку                      9 тяга сидя 10-12 раз                      10 плечи 10-12 раз  <b><i>Отдых 2 минуты. Повторяем 3-4 круга.</i></b></p>

		<i>Основные ошибки при тренировках на гребном тренажере. <a href="https://youtu.be/jDKWF7R9600">https://youtu.be/jDKWF7R9600</a></i>
	СО  <b>ОФП - Тренировка с резинами.</b>	<a href="https://www.instagram.com/p/B-pHq9EJLGu/?igshid=og7z288fyhe0">https://www.instagram.com/p/B-pHq9EJLGu/?igshid=og7z288fyhe0</a> Делая медленно, вы прочувствуете феноменальное напряжение. По мере того, как сопротивление становится больше, резина пытается вернуть тебя назад, что требует стабильности и активации мышц, чтобы остановить это. Выполняем следующим образом: 1) приседание + руки вверх 5- 10 раз 2) тяга, работаем с задержкой 5-10 раз 3) медленные отжимания 5-10 раз 4) развод рук 5-10 раз 5) тяга без железа 5-10 раз 6) плечи 5-10 раз! нужна резина помягче! 7) бицепс 5-10 раз 8) тяга одной рукой без гантель 8-10 раз на руку 9) тяга сидя 5-10 раз 10) плечи 5-10 раз <b>Отдых 2 минуты. Повторяем 2 круга.</b> <i>Основные ошибки при тренировках на гребном тренажере. <a href="https://youtu.be/jDKWF7R9600">https://youtu.be/jDKWF7R9600</a></i>
27.06	Т-3,4,5  <b>ОФП - Комплексная тренировка</b>	<a href="https://www.instagram.com/p/B965ujfJ8ub/?igshid=1rlapz9snl3zc">https://www.instagram.com/p/B965ujfJ8ub/?igshid=1rlapz9snl3zc</a> 1) отжимания от 15 до 30 раз 2) приседание от 15 до 30 раз 3) обратные отжимания от 15 до 30 раз 4) бицепс с книгами в рюкзаке от 6 до 15 раз на руку 5) берём швабру или весло и делаем упражнение на плечи от 10 до 30 раз 6) выпады до 15 раз на одну ногу 7) пресс до 30 раз <b>Отдых 3-5 мин, повторяем 3-4 круга.</b> <b>Тренировка с Мастером Спорта по гребле. Полная пошаговая техника тренировки. Гребля</b> <a href="https://youtu.be/Thk3Qnvk8fU">https://youtu.be/Thk3Qnvk8fU</a>
28.06	Т-3,4,5  <b>ОФП - Комплексная тренировка</b>	Не нужно никуда спешить, необходимо прочувствовать ваши мышцы. Чем больше мышц вы прорабатываете, тем больше жира вы сжигаете. <a href="https://www.instagram.com/p/B-9Am4dpaf7/?igshid=gkshd59g35ns">https://www.instagram.com/p/B-9Am4dpaf7/?igshid=gkshd59g35ns</a> 1) бег с поднятием колен 50 раз 2) ёрпи 10-20 раз 3) скручивание 50 раз 4) скалолаз скручивание 50 раз 5) спайдермен, подведение колена к локтю через сторону 40 раз 6) "V" образная складка 40 раз 7) звезда 10 раз с каждой стороны <b>Отдых 3-5 мин, повторяем 2 круга.</b> <b>Тренировка в гребном бассейне. <a href="https://youtu.be/_xtQWK20yQ0">https://youtu.be/_xtQWK20yQ0</a></b>
	СО  <b>ОФП - Комплексная</b>	Не нужно никуда спешить, необходимо прочувствовать ваши мышцы. Чем больше мышц вы прорабатываете, тем больше жира вы сжигаете. <a href="https://www.instagram.com/p/B-9Am4dpaf7/?igshid=gkshd59g35ns">https://www.instagram.com/p/B-9Am4dpaf7/?igshid=gkshd59g35ns</a> 1) бег с поднятием колен 30 раз 2) ёрпи 10 раз

	<p><b>тренировка</b></p> <p><i>Просмотр видеоролика</i></p>	<p>3 скручивание 10-20 раз  4 скалолаз скручивание 10-20 раз  5 спайдермен, подведение колена к локтю через сторону 10-20 раз  6 "V" образная складка 10-20 раз  7 звезда 10 раз с каждой стороны  <b>Отдых 3-5 мин, повторяем 2 круга.</b>  <b>Тренировка в гребном бассейне. <a href="https://youtu.be/_xtQWK20yQ0">https://youtu.be/_xtQWK20yQ0</a></b></p>
<p><b>30.06</b></p>	<p><b>T-3,4,5</b></p> <p><b>ОФП - Тренируем спину.</b></p> <p><i>Просмотр видеоролика</i></p>	<p>Наша спина в основном сформирована трапециевидными, широчайшими, ромбовидными и распрямляющими мышцами. Все эти мышцы формируют нашу спину. Тренировка спины очень важна для укрепления физической формы.  <a href="https://www.instagram.com/p/B_PH1LkJ58p/?igshid=1dog6brrwq5z2">https://www.instagram.com/p/B_PH1LkJ58p/?igshid=1dog6brrwq5z2</a>  <b>Работаем с отягощением. В данном случае шикарные бутылки с водой 5 литров.</b>  1 отжимание 20 раз (разминка - это нужно для разминки нашей груди, трицепсов и основных мышц корпуса)  2 тяга бутылок 10 раз справа, (в последнем повторении задерживаемся, в верхнем положении сколько сможем)  3 тяга бутылок 10 раз слева ( в последнем повторении задерживаемся, в верхнем положении сколько сможем)  4 станочная тяга с бутылками, спину держим прямо 12 раз (у меня по две пятилитровых в руке)  5 наклоны с бутылками 12 раз (при последнем повторении удерживайте вверху, сколько сможете)  6 выпады назад с бутылками 12 раз (сводите лопатки и представьте яблоко между лопатками и вы хотите раздавить его при каждом подъеме)  7 поднимаем плечи 20 раз и в последнем повторении держим мышцы в напряжении.  <b>Отдых 3-5 мин, повторяем 2 круга.</b>  <b>Техника гребли на гребном тренажере Concept2 <a href="https://youtu.be/KyMe-mnU4a4">https://youtu.be/KyMe-mnU4a4</a></b></p>
<p><b>02.07</b></p>	<p><b>T-3,4,5</b></p> <p><b>ОФП - Комплексная тренировка</b></p> <p><i>Просмотр видеоролика</i></p>	<p><a href="https://www.instagram.com/p/B965ujfJ8ub/?igshid=1rlapz9snl3zc">https://www.instagram.com/p/B965ujfJ8ub/?igshid=1rlapz9snl3zc</a>  1 отжимания от 15 до 30 раз  2 приседание от 15 до 30 раз  3 обратные отжимания от 15 до 30 раз  4 бицепс с книгами в рюкзаке от 6 до 15 раз на руку  5 берём швабру или весло и делаем упражнение на плечи от 10 до 30 раз  6 выпады до 15 раз на одну ногу  7 пресс до 30 раз  <b>Отдых 3-5 мин, повторяем 3-4 круга.</b>  <b>Отгребли по полной в Rigert Academy, или как правильно грести! <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sSXijTXB7IM">https://www.youtube.com/watch?v=sSXijTXB7IM</a></b></p>

	<p>СО</p> <p><b>ОФП - Комплексная тренировка</b></p> <p><i>Просмотр видеоролика</i></p>	<p><a href="https://www.instagram.com/p/B965ujfJ8ub/?igshid=1rlapz9snl3zc">https://www.instagram.com/p/B965ujfJ8ub/?igshid=1rlapz9snl3zc</a></p> <p>1 Отжимания от 10 до 15 раз  2 Приседание от 10 до 15 раз  3 Обратные отжимания от 10 до 15 раз  4 Бицепс с книгами в рюкзаке от 5 до 10 раз на руку  5 Берём швабру или весло и делаем упражнение на плечи от 10 до 15 раз  6 Выпады до 10 раз на одну ногу  7 Пресс до 20 раз</p> <p><i>Отдых 3-5 мин, повторяем 2 круга.</i></p> <p><i>Отгребли по полной в Rigert Academy, или как правильно грести!</i> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sSXijTXB7IM">https://www.youtube.com/watch?v=sSXijTXB7IM</a></p>
<p>04.07</p>	<p>Т-3,4,5</p> <p><b>Техника гребли</b></p> <p><i>Просмотр видеоролика</i></p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=zv6SFSIrpK0">https://www.youtube.com/watch?v=zv6SFSIrpK0</a></p> <p><b>Техника гребли от Романа Руденко. Мастер спорта по академической гребле, Чемпион России, серебряный призёр чемпионата мира, многократный победитель регат по гребле.</b></p> <p>Проработать технику:</p> <p>4- отсутствие излишнего напряжения мышц (оценивается визуально, особое внимание на "прихват на руку" в захвате и расслабление на подъезде).</p> <p>5- слитности в работе рук, ног и корпуса, акцент на завершение проводки в расслабленном состоянии с руками у колен, гребец должен "сидеть" на банке перед очередным подъездом (оценивается визуально или с помощью видеосъемки).</p> <p>6- слитность работы ног, рук и корпуса (зависимость угловых перемещений ног в коленном суставе и корпуса в тазобедренном должна быть линейной);</p> <p><i>Гребной тренажёр Concept2   Техническое обслуживание</i> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ti1Sv2zmX90">https://www.youtube.com/watch?v=ti1Sv2zmX90</a></p>
<p>05.07</p>	<p>Т-3,4,5</p> <p><b>Техника гребли</b></p> <p><i>Просмотр видеоролика</i></p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=zv6SFSIrpK0">https://www.youtube.com/watch?v=zv6SFSIrpK0</a></p> <p><b>Техника гребли от Романа Руденко. Мастер спорта по академической гребле, Чемпион России, серебряный призёр чемпионата мира, многократный победитель регат по гребле.</b></p> <p>Проработать технику:</p> <p>7- отсутствие излишнего напряжения мышц (оценивается визуально, особое внимание на "прихват на руку" в захвате и расслабление на подъезде).</p> <p>8- слитности в работе рук, ног и корпуса, акцент на завершение проводки в расслабленном состоянии с руками у колен, гребец должен "сидеть" на банке перед очередным подъездом (оценивается визуально или с помощью видеосъемки).</p> <p>9- слитность работы ног, рук и корпуса (зависимость угловых перемещений ног в коленном суставе и корпуса в тазобедренном должна быть линейной);</p> <p><i>Гребной тренажёр Concept2   Техническое обслуживание</i> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ti1Sv2zmX90">https://www.youtube.com/watch?v=ti1Sv2zmX90</a></p>
	<p>СО</p> <p><b>Техника гребли</b></p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=zv6SFSIrpK0">https://www.youtube.com/watch?v=zv6SFSIrpK0</a></p> <p><b>Техника гребли от Романа Руденко. Мастер спорта по академической гребле, Чемпион России, серебряный призёр чемпионата мира, многократный победитель регат по гребле.</b></p> <p>Проработать технику:</p> <p>4- отсутствие излишнего напряжения мышц (оценивается визуально, особое внимание на "прихват на руку" в захвате и расслабление на подъезде).</p> <p>5- слитности в работе рук, ног и корпуса, акцент на завершение проводки в расслабленном состоянии с руками у колен, гребец должен "сидеть" на банке перед очередным подъездом (оценивается визуально или с помощью видеосъемки).</p> <p>6- слитность работы ног, рук и корпуса (зависимость угловых перемещений ног в коленном суставе и корпуса в</p>

	Просмотр видеоролика	тазобедренном должна быть линейной); <i>Гребной тренажёр Concept2   Техническое обслуживание</i> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ti1Sv2zmX90">https://www.youtube.com/watch?v=ti1Sv2zmX90</a>
07.07	Т-3,4,5  ОФП - Тренировка с резинами.  Просмотр видеоролика	<a href="https://www.instagram.com/p/B-pHq9EJLGu/?igshid=og7z288fyhe0">https://www.instagram.com/p/B-pHq9EJLGu/?igshid=og7z288fyhe0</a> Делая медленно, вы прочувствуете феноменальное напряжение. По мере того, как сопротивление становится больше, резина пытается вернуть тебя назад, что требует стабильности и активации мышц, чтобы остановить это. <b>Выполняем следующим образом:</b> 1) приседание + руки вверх 10-12 раз 2) тяга, работаем с задержкой 10-12 раз 3) медленные отжимания 10-12 раз 4) развод рук 10-12 раз 5) тяга без железа 10-12 раз 6) плечи 10-12 раз! нужна резина помягче! 7) бицепс 10-12 раз 8) тяга одной рукой без гантель 8-10 раз на руку 9) тяга сидя 10-12 раз 10) плечи 10-12 раз <b>Отдых 2 минуты. Повторяем 3-4 круга.</b> <b>Основные ошибки при тренировках на гребном тренажере.</b> <a href="https://youtu.be/jDKWF7R9600">https://youtu.be/jDKWF7R9600</a>
	СО  ОФП - Тренировка с резинами.  Просмотр видеоролика	<a href="https://www.instagram.com/p/B-pHq9EJLGu/?igshid=og7z288fyhe0">https://www.instagram.com/p/B-pHq9EJLGu/?igshid=og7z288fyhe0</a> Делая медленно, вы прочувствуете феноменальное напряжение. По мере того, как сопротивление становится больше, резина пытается вернуть тебя назад, что требует стабильности и активации мышц, чтобы остановить это. Выполняем следующим образом: 1) приседание + руки вверх 5- 10 раз 2) тяга, работаем с задержкой 5-10 раз 3) медленные отжимания 5-10 раз 4) развод рук 5-10 раз 5) тяга без железа 5-10раз 6) плечи 5-10 раз! нужна резина помягче! 7) бицепс 5-10 раз 8) тяга одной рукой без гантель 8-10 раз на руку 9) тяга сидя 5-10 раз 10) плечи 5-10 раз <b>Отдых 2 минуты. Повторяем 2 круга.</b> <b>Основные ошибки при тренировках на гребном тренажере.</b> <a href="https://youtu.be/jDKWF7R9600">https://youtu.be/jDKWF7R9600</a>
09.07	Т-3,4,5  ОФП - Комплексная тренировка  Просмотр видеоролика	Не нужно куда спешить, необходимо прочувствовать ваши мышцы. Чем больше мышц вы прорабатываете, тем больше жира вы сжигаете. <a href="https://www.instagram.com/p/B-9Am4dpaf7/?igshid=gkshd59g35ns">https://www.instagram.com/p/B-9Am4dpaf7/?igshid=gkshd59g35ns</a> 1) бег с поднятием колен 50 раз 2) бёрпи 10-20 раз 3) скручивание 50 раз 4) скалолаз скручивание 50 раз 5) спайдермен, подведение колена к локтю через сторону 40 раз 6) "V" образная складка 40 раз 7) звезда 10 раз с каждой стороны <b>Отдых 3-5 мин, повторяем 2 круга.</b>

		<i>Тренировка в гребном бассейне. <a href="https://youtu.be/_xtQWK20yQ0">https://youtu.be/_xtQWK20yQ0</a></i>
	СО  ОФП - Комплексная тренировка  Просмотр видеоролика	<p>Не нужно никуда спешить, необходимо прочувствовать ваши мышцы. Чем больше мышц вы прорабатываете, тем больше жира вы сжигаете.</p> <p><a href="https://www.instagram.com/p/B-9Am4dpaf7/?igshid=gkshd59g35ns">https://www.instagram.com/p/B-9Am4dpaf7/?igshid=gkshd59g35ns</a></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Бег с поднятием колен 30 раз</li> <li>2 Бёрпи 10 раз</li> <li>3 скручивание 10-20 раз</li> <li>4 скалолаз скручивание 10-20 раз</li> <li>5 спайдермен, подведение колена к локтю через сторону 10-20 раз</li> <li>6 "V" образная складка 10-20 раз</li> <li>7 звезда 10 раз с каждой стороны</li> </ol> <p><b>Отдых 3-5 мин, повторяем 2 круга.</b></p> <p><i>Тренировка в гребном бассейне. <a href="https://youtu.be/_xtQWK20yQ0">https://youtu.be/_xtQWK20yQ0</a></i></p>
11.07	Т-3,4,5  ОФП - Тренируем спину.  Просмотр видеоролика	<p>Наша спина в основном сформирована трапециевидными, широчайшими, ромбовидными и распрямляющими мышцами. Все эти мышцы формируют нашу спину. Тренировка спины очень важна для укрепления физической формы.</p> <p><a href="https://www.instagram.com/p/B-PH1LkJ58p/?igshid=1dog6brrwq5z2">https://www.instagram.com/p/B-PH1LkJ58p/?igshid=1dog6brrwq5z2</a></p> <p><b>Работаем с отягощением. В данном случае шикарные бутылки с водой 5 литров.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Отжимание 20 раз (разминка - это нужно для разминки нашей груди, трицепсов и основных мышц корпуса)</li> <li>2 тяга бутылок 10 раз справа, (в последнем повторении задерживаемся, в верхнем положении сколько сможем)</li> <li>3 тяга бутылок 10 раз слева ( в последнем повторении задерживаемся, в верхнем положении сколько сможем)</li> <li>4 станова тяга с бутылками, спину держим прямо 12 раз (у меня по две пятилитровых в руке)</li> <li>5 наклоны с бутылками 12 раз (при последнем повторении удерживайте вверху, сколько сможете)</li> <li>6 вмахи назад с бутылками 12 раз (сводите лопатки и представьте яблоко между лопатками и вы хотите раздавить его при каждом подъеме)</li> <li>7 поднимаем плечи 20 раз и в последнем повторении держим мышцы в напряжении.</li> </ol> <p><b>Отдых 3-5 мин, повторяем 2 круга.</b></p> <p><i>Техника гребли на гребном тренажере Concept2 <a href="https://youtu.be/KyMe-mnU4a4">https://youtu.be/KyMe-mnU4a4</a></i></p>
12.07	Т-3,4,5  Техника гребли  Просмотр видеоролика	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=zv6SFSIrpK0">https://www.youtube.com/watch?v=zv6SFSIrpK0</a></p> <p><b>Техника гребли от Романа Руденко. Мастер спорта по академической гребле, Чемпион России, серебряный призёр чемпионата мира, многократный победитель регат по гребле.</b></p> <p>Проработать технику:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>10- отсутствие излишнего напряжения мышц (оценивается визуально, особое внимание на "прихват на руку" в захвате и расслабление на подъезде).</li> <li>11- слитности в работе рук, ног и корпуса, акцент на завершение проводки в расслабленном состоянии с руками у колен, гребец должен "сидеть" на банке перед очередным подъездом (оценивается визуально или с помощью видеосъемки).</li> <li>12- слитность работы ног, рук и корпуса (зависимость угловых перемещений ног в коленном суставе и корпуса в тазобедренном должна быть линейной);</li> </ol> <p><i>Гребной тренажёр Concept2   Техническое обслуживание <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ti1Sv2zmX90">https://www.youtube.com/watch?v=ti1Sv2zmX90</a></i></p>
	СО  Техника гребли	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=zv6SFSIrpK0">https://www.youtube.com/watch?v=zv6SFSIrpK0</a></p> <p><b>Техника гребли от Романа Руденко. Мастер спорта по академической гребле, Чемпион России, серебряный призёр чемпионата мира, многократный победитель регат по гребле.</b></p> <p>Проработать технику:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7- отсутствие излишнего напряжения мышц (оценивается визуально, особое внимание на "прихват на руку" в захвате и</li> </ol>

	Просмотр видеоролика	<p>расслабление на подъезде).</p> <p>8- слитности в работе рук, ног и корпуса, акцент на завершение проводки в расслабленном состоянии с руками у колен, гребец должен "сидеть" на банке перед очередным подъездом (оценивается визуально или с помощью видеосъемки).</p> <p>9- слитность работы ног, рук и корпуса (зависимость угловых перемещений ног в коленном суставе и корпуса в тазобедренном должна быть линейной);</p> <p><i>Гребной тренажёр Concept2   Техническое обслуживание</i> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ti1Sv2zmX90">https://www.youtube.com/watch?v=ti1Sv2zmX90</a></p>
--	----------------------	---