

**Управление образования администрации муниципального образования
Тимашевский муниципальный район Краснодарского края**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа» муниципального образования
Тимашевский муниципальный район Краснодарского края**

**Особенности
организации и проведения самостоятельной работы
обучающихся спортивной школы в домашних условиях**
(методические рекомендации для тренеров-преподавателей спортивных школ)

**Гусар Татьяна Николаевна,
тренер-преподаватель
отделения академической гребли
МБУДО «СШ»**

**Тимашевск
2025г.**

№	СОДЕРЖАНИЕ	стр.
1.	Аннотация	3
2.	Пояснительная записка	3
3.	Организация проведения самостоятельной работы	3-6
4.	Информационные источники	6
5.	Приложения (учебные карточки)	6-17

1. Аннотация

Методические рекомендации разработаны в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 года № 1090, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 71506 от 14 декабря 2022 года (далее - ФССП) и программой спортивной подготовки по гребному спорту муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» муниципального образования Тимашевский муниципальный район Краснодарского края (далее - МБУДО «СШ»).

2. Пояснительная записка

Учебно-тренировочный процесс в МБУДО «СШ» осуществляется в соответствии с годовым учебным планом (включая период самостоятельной подготовки).

С целью обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса организуется индивидуальная самостоятельная работа обучающихся в период активного летнего отдыха, командировки или отпуска тренера-преподавателя.

Продолжительность самостоятельной работы составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

3. Организация проведения самостоятельной работы

Самостоятельная работа - важнейший элемент в учебно-тренировочном процессе и предполагает самостоятельное выполнение домашнего задания, по разработанному тренером-преподавателем плану.

3.1. Цели самостоятельной работы:

3.1.1 соблюдение принципа непрерывности учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки спортсменов (переносится с очного учебно-тренировочного процесса (в условиях спортивной школы) на формат учебно-тренировочных занятий в домашних условиях на основании плана самостоятельных занятий, разработанного тренером-преподавателем и утвержденного заместителем директора по учебно-спортивной работе;

3.1.2 привитие обучающимся навыков самообразовательной работы по планированию, усвоению, закреплению, контролю и оценке полученных знаний и приобретённых навыков

После определения цели подбираются направление использования средств физической культуры, а также формы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целями и задачами. Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Остановимся на форме, которая определяет выполнение самостоятельной работы при прохождении спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки.

Для выполнения поставленной цели разрабатываются поэтапные планы многолетней подготовки и соответствующие задачи. На каждом этапе подготовки эти задачи определяют необходимый уровень достижения функциональных возможностей спортсменов, освоение ими техники и тактики в избранном виде спорта.

3.2. Задачи самостоятельной работы:

3.2.1 поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности;

3.2.2 формирование умения планировать время выполнения, нагрузку;

3.2.3. выработка ответственности и инициативности, формирование навыков самостоятельной работы;

3.2.4 осмысление приобретенных знаний и усвоение программ спортивной подготовки.

3.3. Формы самостоятельной работы:

видео-трансляция тренировочного занятия

учебно-тренировочные занятия в домашних условиях

теоретические занятия

инструкторская и судейская практика (теоретические основы).

3.4. Участники процесса самостоятельной работы:

обучающиеся;

родители (законные представители);

тренеры-преподаватели;

инструкторы – методисты.

3.5. Режим самостоятельной работы.

Заниматься рекомендуется 2-5 раз в неделю по 1-1,5 ч. Занятия менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшее время для тренировок - вторая половина дня, через 2-3 ч после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 ч после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма.

Специализированный характер занятий, т.е. занятия избранным видом спорта, допускается только для квалифицированных спортсменов.

Учебно-тренировочные занятия по видам спорта в форме самостоятельной работы проводятся по программе в соответствии с этапом спортивной подготовки и расписанием занятий.

Величина учебно-тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптивными возможностями организма в каждый возрастной период.

3.6. Техника безопасности при самостоятельной работе:

проветривание помещения в течении 20 минут;

подготовка свободного *пространства*:

проверить недосыгаемость предметов во время движения;

убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех-четырех метров;

покрытие пола должно быть не скользким, без сдвигающихся напольных покрытий;

освещение должно быть достаточным с учетом верхнего (искусственного освещения) и естественного дневного;

не допускать членов семьи в зону тренировки;

надеть соответствующую спортивную форму и обувь;

правильно подобрать спортивный инвентарь и снаряды (например - гантели можно заменить на пластиковые бутылки с водой);

каждое занятие необходимо начинать с разминки, это подготавливает организм к нагрузкам, адаптирует сердечно-сосудистую систему к экстремальному режиму.

Заканчивать тренировку нужно заминкой, плавно восстанавливающей дыхание и включающей в себя стретчинг для мышц, на которые пришлась нагрузка во время занятия.

Не допускается самостоятельное выполнение упражнений, требующих страховки. неукоснительно соблюдать технику выполнения и строго следовать всем инструкциям тренера (видеокурса, плана и так далее).

3.7. Условия проведения самостоятельной работы в домашних условиях:

Перед выполнением самостоятельной работы тренер-преподаватель предварительно проводит инструктаж с обучающимися, знакомит с карточками заданий и планом учебно-тренировочных занятий для самостоятельной работы. План самостоятельной работы тренер-преподаватель фиксирует в журнале учета занятий.

Обучающийся, получивший план учебно-тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителей (дети от 7 до 14 лет) выполняет физические упражнения, указанные в плане, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в плане, а также правила техники безопасности.

О выполненной самостоятельной работе в домашних условиях обучающийся или его родители сообщают тренеру-преподавателю по видео-сообщению, телефону или электронной почте.

3.8. Содержание самостоятельной работы должно быть адаптировано под домашние условия. Подбор упражнений, объём и интенсивность тренировочных нагрузок, должны осуществляться в соответствии с силами и возможностями их организма. В содержание следует включить такие виды подготовки как: ОФП, СФП, техническая подготовка, теоретическая подготовка. В любом случае следует учитывать специфику вида спорта, период подготовки в учебно-тренировочном году (соревновательный, переходный или подготовительный) и этап спортивной подготовки.

При определении содержания самостоятельной работы необходимо соблюдать следующие правила:

от простого – к сложному;

от лёгкого – к трудному;

от известного – к неизвестному, а также осуществлять учёт индивидуальных особенностей, обучающихся (пол, возраст, физическую подготовленность, уровень здоровья, волевые качества, трудолюбие и т.д.).

4. Информационные источники

1. Алешин В. С. Тренировки и планирование в академической гребле. / Методическое пособие. - М.: Советский спорт, 1989.

2. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология (физиология развития ребенка). – М.: Академия, 2009.

3. Гребля академическая. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и школ высшего спортивного мастерства, разработанная к.п.н., профессор, з.к. теории и методики гребного и парусного спорта РГУФК Т.В. Михайлова. Москва, Советский спорт, 2004 г. – 192 с.

5. Приложение

Карточки для выполнения самостоятельной работы в домашних условиях.

Карточка №1

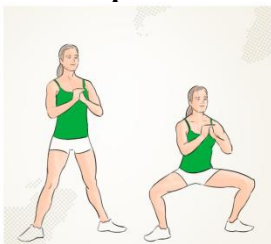
Отделение академическая гребля

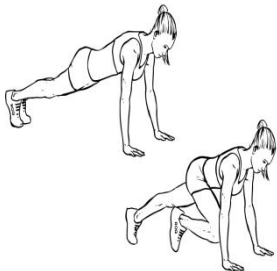
Задачи:

1. **Образовательная:** Развитие силовых качеств у гребцов в возрасте 10-11 лет.
2. **Воспитательная:** Воспитание морально-волевых качеств; двигательных навыков, необходимых в жизни.
Привитие навыков самоконтроля. Соблюдение правил техники безопасности, при выполнении упражнений.
3. **Оздоровительная:** Развитие опорно-двигательного аппарата (костно-мышечной силы).

	Содержание упражнений	Дозировка	Методические рекомендации
1	Комплекс ОРУ (без предметов)	5 минут	Следим за осанкой, амплитудой движения, дыханием.
2	Упражнения на растяжку	10 минут	Во время выполнения упражнений расслабляемся, не забываем глубоко дышать, следим за положением тела.

3	Подготовка рабочего места 1. Для тренировок нужно свободное пространство. Для профилактики травмоопасных ситуаций, следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе 1-2 метров. Если места недостаточно, то вполне вероятно столкновение одной из частей тела с предметом мебели. 2. Необходимо неукоснительно соблюдать технику выполнения и строго следовать всем инструкциям тренера.		
4	СО, НП-2 <i>2 серии отдых</i> между упражнениями 20 секунд НП-3,4 <i>4 серии отдых</i> между упражнениями 20 секунд		
4.1	Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях 	10 раз	Сгибание и разгибание рук на коленях. При данном упражнении задействованы те же мышцы, однако нагрузка значительно ниже, нежели в классическом варианте отжиманий. В упоре лежа перенесите вес на колени, а руки — разместите на ширине плеч. При этом тело должно оставаться прямым, а мышцы пресса — в статическом напряжении.
4.2	Упражнение "Складка" на пресс 	10 раз	Исходное положение: Лягте на пол спиной, выпрямите руки, вытяните их за головой. Они выполняют роль противовесов, которые стабилизируют положение корпуса и позволяют сместить нагрузку именно на мышцы живота. Прижмите поясницу к полу, в ней не должен образовываться прогиб. Ноги вытянуты и чуть согнуты в коленях, стопы можно соединить вместе. Мышцы пресса напряжены. Из И.П. на выдохе напрягите пресс и поднимите ноги вверх, в это время корпус поднимается вверх. В процессе подъема старайтесь слегка скручивать верх корпуса, тянитесь ладонями в направлении ступней. В верхней точке задержитесь на 1-2 секунду, при этом напрягая мышцы пресса. Затем медленно на вдохе вернитесь в исходную позицию. Постарайтесь удерживать пресс в напряжении и не опускать ваши ноги на пол, спину удерживайте немного округленной.
4.3	Упражнение «Берпи» 	10 раз	И.П. - стоя ноги на ширине плеч. 1) глубокий присед, руки на полу 2) переход прыжком в упор лёжа 3) отжимание 4) возврат прыжком в присед 5) выпрыгивание из приседа вверх 6) возврат в присед
4.4	Подъём таза 	10 раз	1. Лежа на спине. Голова и туловище плотно прижаты к полу (их нельзя отрывать во время движения). Вытяните руки вдоль туловища, а ноги согните в коленях и поставьте их так, чтобы они были примерно перпендикулярно полу (можно немного дальше от ягодиц или ближе). Если кончики пальцев касаются пяток, ничего страшного. Можно поставить ноги немного дальше, как вам будет удобнее. Во время упражнения необходимо опираться на всю стопу или на пятки.

			2. Когда вы приняли И.П., можно начинать выполнять движения. Поднимайте таз на максимальную высоту, при этом, нельзя поднимать голову, опираться на затылок и так далее. При подъеме таза, голова, плечи, руки и стопы плотно прижаты к полу. 3. Когда вы максимально сократили ягодичы, задержитесь на 1-2 секунды в верхнем положении (чтобы сделать пиковое сокращение), после чего, плавно опустите таз в исходное положение. При выполнении движения, старайтесь чувствовать целевые мышцы.
4.5	Планка со скручиванием 	10 раз	Примите положение упора на прямых руках. - Оторвите одну руку от пола и поднимите ее вверх, скрутив корпус. Обе ноги при этом остаются на полу, но плечи меняют свое положение с горизонтального на вертикальное. Рука вытянута вертикально, взгляд направлен в сторону. - Опустите руку и верните плечи в горизонтальное положение, но вместо того, чтобы поставить ладонь на пол – проведите руку под корпусом и потянитесь в противоположную сторону. - Снова поднимите руку и опустите, потянувшись в противоположную сторону.
4.6	Упражнение «Пловец» 	10 раз	Для его выполнения необходимо лечь на живот, слегка приподнять голову над полом, а руки расслабленно положить вдоль тела. Затем надо взмахнуть ногами и оторвать от пола колени и голени так, будто плывете под водой.
4.7	Плие – приседания 	10 раз	Для выполнения плие - приседаний необходимо расставить ноги широко, примерно на 1 метр. Носки развести в стороны. Приседайте как можно глубже, стараясь держать спину вертикально. При сгибании ног делайте вдох, при разгибании — выдох.
4.8	Сгибание и разгибание рук в упоре сзади 	10 раз	Обопритесь руками, расставленными на ширине плеч, о сиденье устойчивого стула или скамьи. Соскользните с сиденья так, чтобы таз оказался перед скамьей. Колени должны быть согнуты. Ступни расставлены на ширине пояса и упираются в пол. Выпрямите руки, однако сохраняйте локти слегка согнутыми, чтобы напряжение уходило на трицепс, а не на локтевые суставы. Теперь медленно сгибайте локти и опускайтесь торсом к полу, пока руки не станут образовывать угол в традиционные

			90 градусов. Нужно убедиться, что ваша спина находится в непосредственной близости от скамьи. Как только вы завершите движение, медленно поднимитесь обратно вверх, упираясь ладонями в сиденье стула или скамью, и вернитесь в стартовое положение.
4.9	Подъемы ног 	10 раз	Лягте на пол. Ноги прямо, руки ладонями вниз под ягодицы. Слегка поднимите ноги над полом, напрягая мышцы пресса. Сохраняя напряжения мышц, слегка согните колени и поднимите ноги вертикально. Задержитесь в этом положении. Медленно опускайте ноги.
4.10	Упражнение «Альпинист» 	10 раз	Лягте на пол, выпрямите руки и расставьте ноги на ширину плеч. Упритесь носками ног и ладонями в пол. Спину удерживайте в прямом положении и не выпячивайте вперед ягодицы. Ваш вес должен быть равномерно распределен по всему телу. Сделайте глубокий вдох, напрягите мышцы пресса и подтяните правое колено к груди. Оно не должно отклоняться в сторону. Нужно особенно тщательно поддерживать тело в прямом положении: если прогнется спина, то мышцы живота не будут задействованы так, как нужно.

Внимание обучающимся!

Обратите внимание на соблюдение техники
безопасного выполнения физических упражнений.

Выполните упражнение запланированное количество повторов.

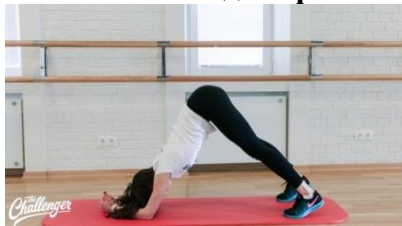
Карточка № 2

Отделение академическая гребля

Задачи:

1. Развитие двигательных качеств у гребцов
2. Развитие опорно-двигательного аппарата (костно-мышечной силы).
3. Привитие навыков самоконтроля. Соблюдение правил техники безопасности, при выполнении упражнений.

	Содержание упражнений	Дозировка	Методические рекомендации
1	Комплекс ОРУ (без предметов)	5 минут	Следим за осанкой, амплитудой движения, дыханием.
2	Упражнения на растяжку	10 минут	Во время выполнения упражнений расслабляемся, не забываем глубоко дышать, следим за положением тела.
3	Подготовка рабочего места 1. Для тренировок нужно свободное пространство. Для профилактики травмоопасных ситуаций, следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе 1-2 метров. Если места недостаточно, то вполне вероятно столкновение одной из частей тела с предметом мебели.		

	2. Необходимо неукоснительно соблюдать технику выполнения и строго следовать всем инструкциям тренера.		
4	4 серии отдых между упражнениями 15 секунд		
4.1	Упражнение «Планка с поднятой рукой и ногой» 	10 раз	Принимаем исходное положение планки и поднимаем руку и ногу. При этом следим, чтобы ни плечи, ни тазобедренные суставы не смещались с прямой линии. Сложность этого варианта планки заключается не только в увеличении нагрузки на корпус, но и в необходимости удерживать баланс и следить за тем, чтобы все тело представляло собой прямую линию.
4.2	Упражнение на пресс — подъем с хлопком 	10 раз	Подъем туловища и одной ноги с хлопком руками под коленом, с чередованием ног.
4.3	Бег с высоким подниманием бедра 	10 раз	Руки на поясе. Держать спину ровно. При соблюдении правильной техники выполнения упражнения «Бег на месте с высоким подниманием бедра» работают следующие группы мышц: Икры, а также задействуются вспомогательные мышцы: Квадрицепсы, Бедрa В беге опорная нога поднимается на носок, другая нога сгибается в колене; колено тянуть как можно выше к груди.
4.4	Планка – дельфин 	15 сек	Из планки с опорой на локти переходим в позу «собака мордой вниз», задерживаемся на несколько секунд и возвращаемся в исходное положение. Этот вариант планки прокачивает мышцы спины и плечевого пояса
4.5	Приседания с выпрыгиванием 	10 раз	Приседания с выпрыгиванием сочетают в себе одновременно приседания и прыжки, что дополнительно нагружает ноги. И.П.-Станьте ровно, ноги на ширине плеч, носки немного развёрнуты. Если вы почувствуете дискомфорт, поставьте ноги шире плеч на одну стопу. Руки заведите за голову и скрестите на затылке. В остальном спина ровная, в пояснице

			прогиб, упор на середину стопы. Присядьте до горизонтального положения бёдер, не забывайте при этом держать спину ровной. Как только достигли горизонтали, сразу же выпрыгивайте максимально вверх, ноги при этом прямые.
4.6	Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях 	10 раз	Отжимания на коленях. При данном упражнении задействованы те же мышцы, однако нагрузка значительно ниже, нежели в классическом варианте отжиманий. В упоре лежа перенесите вес на колени, а руки — разместите на ширине плеч. При этом тело должно оставаться прямым, а мышцы пресса — в статическом напряжении.
4.7	Подъёмы ног 	10 раз	Лягте на пол. Ноги прямо, руки ладонями вниз под ягодицы. Слегка поднимите ноги над полом, напрягая мышцы пресса. Сохраняя напряжения мышц, слегка согните колени и поднимите ноги вертикально. Задержитесь в этом положении. Медленно опускайте ноги.
4.8	Обратная планка 	10 раз	Обратная планка нагружает, помимо всего прочего, ягодичные и икроножные мышцы. Кисти рук расположены под плечами, ладони направлены в сторону пяток, носки тянем вперед, таз выталкиваем наружу, взгляд направлен вверх, спина прямая.
4.9	Прыжки Джека 	30 сек.	Не сильно отрывая носки от пола, прыгайте, расставляя и собирая ноги вместе. Желательно держать колени чуть согнутыми, а руки — повторяют движение ног вверх.
4.10	Планка со скручиванием 	10 раз	Примите положение упора на прямых руках. - Оторвите одну руку от пола и поднимите ее вверх, скрутив корпус. Обе ноги при этом остаются на полу, но плечи меняют свое положение с горизонтального на вертикальное. Рука вытянута вертикально, взгляд направлен в сторону. -Опустите руку и верните плечи в

			горизонтальное положение, но вместо того, чтобы поставить ладонь на пол – проведите руку под корпусом и потянитесь в противоположную сторону. - Снова поднимите руку и опустите, потянувшись в противоположную сторону.
4.11	Упражнение «Берпи» 	10 раз	И.П.- стоя ноги на ширине плеч. 1) глубокий присед, руки на полу 2) переход прыжком в упор лёжа 3) отжимание 4) возврат прыжком в присед 5) выпрыгивание из приседа вверх 6) возврат в присед
4.12	Упражнение «Пловец» 	30 сек.	Для его выполнения необходимо лечь на живот, слегка приподнять голову над полом, а руки расслабленно положить вдоль тела. Затем надо взмахнуть ногами и оторвать от пола колени и голени так, будто плывете под водой.

Внимание обучающимся!

Обратите внимание на соблюдение техники безопасного выполнения физических упражнений.

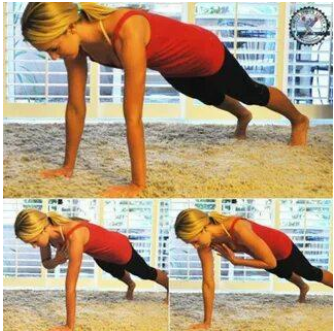
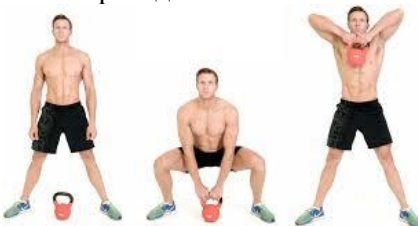
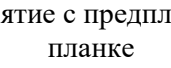
Карточка №3

Отделение академическая гребля

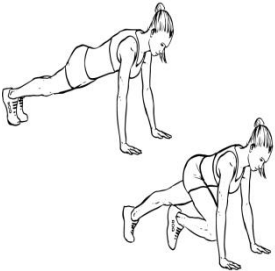
Задачи:

1. Развитие двигательных качеств у гребцов
2. Закрепление навыков гребли
3. Привитие навыков самоконтроля. Соблюдение правил техники безопасности при выполнении упражнений.

	Содержание упражнений	Дозировка	Методические рекомендации
1	Комплекс ОРУ (без предметов)	5 минут	Следим за осанкой, амплитудой движения, дыханием.
2	Упражнения на растяжку	10 минут	Во время выполнения упражнений расслабляемся, не забываем глубоко дышать, следим за положением тела.
3	Подготовка рабочего места 1. Для тренировок нужно свободное пространство. Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе 1-2 метров. Если места недостаточно, то вполне вероятно столкновение одной из частей тела с предметом мебели. 2. Каково бы ни было упражнение, нужно неукоснительно соблюдать технику выполнения и строго следовать всем инструкциям тренера.		
4			

	<u>СО, НП-2</u> 2 серии отдых между упражнениями 20 секунд <u>УТ-2,3,4,5</u> 4 серии отдых между упражнениями 15 секунд		
4.1	Планка с касанием плеча 	20раз	Упражнение направлено на укрепление широчайших мышц спины, рук и пресса. Техника выполнения: встаём в планку на прямых руках; левой рукой касаемся правого плеча и ставим руку обратно; правой рукой касаемся левого плеча и ставим руку обратно.
4.2	Упражнение на пресс — подъем с хлопком 	10 раз	Подъем туловища и одной ноги с хлопком руками под коленом, с чередованием ног.
4.3	Приседание с тягой 	10раз	Вместо гири- 5литровая бутылка с водой. И.П.- стоя ноги на ширине плеч. 1)выполняем глубокий присед, спина прямая. Следим за осанкой. 2)выпрямляем ноги, сгибаем руки поднимаем груз на уровень груди 3) выполняем глубокий присед, выпрямляем руки. Спина прямая.
4.4	Упражнения на растяжение мышц брюшной полости. 	30сек Каждая поза	Позы, которые помогают растянуть мышцы живота 1- кобра 2 -планка 3 - корзиночка
4.5	Поднятие с предплечья в планке 	10раз	Упражнение подходит для проработки трицепса плеча. Техника выполнения: встаём в планку на прямых руках; сгибаем поочерёдно руки, ставим их на предплечья; разгибаем руки и повторяем всё снова.

			
4.6	Упражнение-«Поза собаки» 	1 минута	Руки, туловище и ноги – полностью прямые. Живот, шея и голова полностью расслаблены. Вы пока еще стоите на пальцах ног. Упор «горка», поза собаки мордой вниз. Медленно опускайтесь на пятки и приближайте голову к полу. Дышите размеренно. Если вы уже не находитесь в равномерном положении, то снова поднимите пятки и не опускайте голову ниже уровня рук. Оставайтесь в этом положении 10 секунд. Выдыхая, опуститесь в позу поза собаки мордой вверх оставайтесь в этом положении 10 секунд.
4.7	Прыжки в планке 	10раз	Техника выполнения: Следует стать в планку, расположить прямые руки под плечами, а стопы по ширине таза. С выдохом, напрягая мышцы пресса и ног, следует сделать прыжок к ладоням. На вдохе выполняется обратный прыжок в планку.
4.8	Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях 	10 раз	Упражнение направлено на укрепление широчайших мышц спины, рук и пресса. Отжимания на коленях. При данном упражнении задействованы те же мышцы, однако нагрузка значительно ниже, нежели в классическом варианте отжиманий. В упоре лежа перенесите вес на колени, а руки — разместите на ширине плеч. При этом тело должно оставаться прямым, а мышцы пресса — в статическом напряжении.

4.9	Упражнение «Альпинист» 	20 раз	Лягте на пол, выпрямите руки и расставьте ноги на ширину плеч. Упритесь носками ног и ладонями в пол. Спину удерживайте в прямом положении и не выпячивайте вперед ягодицы. Ваш вес должен быть равномерно распределен по всему телу. Сделайте глубокий вдох, напрягите мышцы пресса и подтяните правое колено к груди. Оно не должно отклоняться в сторону. Нужно особенно тщательно поддерживать тело в прямом положении: если прогнется спина, то мышцы живота не будут задействованы так, как нужно.
4.10	Упражнение «Пловец» 	20 раз	Для его выполнения необходимо лечь на живот, слегка приподнять голову над полом, а руки расслабленно положить вдоль тела. Затем надо взмахнуть ногами и оторвать от пола колени и голени так, будто плывете под водой.
4.11	Подъемы ног 	10 раз	Лягте на пол. Ноги прямо, руки ладонями вниз под ягодицы. Слегка поднимите ноги над полом, напрягая мышцы пресса. Сохраняя напряжения мышц, слегка согните колени и поднимите ноги вертикально. Задержитесь в этом положении. Медленно опускайте ноги.

Внимание обучающимся!

Обратите внимание на соблюдение техники

безопасного выполнения физических упражнений.

Выполните упражнение запланированное количество повторов.

Карточка №4

Тренировка с резинами.

Отделение академическая гребля

Задачи:

1. Развитие двигательных качеств у гребцов
2. Закрепление навыков гребли
3. Привитие навыков самоконтроля. Соблюдение правил техники безопасности при выполнении упражнений.

	Содержание упражнений	Дозировка	Методические рекомендации
1	Комплекс ОРУ (без предметов)	5 минут	Следим за осанкой, амплитудой движения, дыханием.
2	Упражнения на растяжку	10 минут	Во время выполнения упражнений расслабляемся, не забываем глубоко дышать, следим за положением тела.
3	Подготовка рабочего места 1. Для тренировок нужно свободное пространство. Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе 1-2 метров. Если места недостаточно, то вполне вероятно столкновение одной из частей тела с предметом мебели. 2. Каково бы ни было упражнение, нужно неукоснительно соблюдать технику выполнения и строго следовать всем инструкциям тренера.		
4	<u>СО, НП-2 2 серии</u> отдых между упражнениями 20 секунд <u>УТ-2,3,4,5 4 серии</u> отдых между упражнениями 15 секунд <u>Тренировка с резинами.</u>		
4.1	приседание + руки вверх	10-15 раз	https://www.instagram.com/p/B-pHq9EJLGu/?igshid=og7z288fyhe0 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.
4.2	тяга, работаем с задержкой	10-15 раз	
4.3	медленные отжимания	10-15 раз	
4.4	развод рук	10-15 раз	
4.5	тяга без железа	10-15 раз	
4.6	плечи(нужна резина помягче!)	10-15 раз	
4.7	бицепс	10-15 раз	
4.8	тяга одной рукой без гантель	8-10 раз на руку	
4.9	тяга сидя	10-15 раз	
4.10	плечи	10-15 раз	

Внимание обучающимся!

Обратите внимание на соблюдение техники
 безопасного выполнения физических упражнений.

Выполните упражнение запланированное количество повторов.

Карточка №5

Отделение академическая гребля

Задачи:

1. Развитие двигательных качеств у гребцов
2. Закрепление навыков гребли
3. Привитие навыков самоконтроля. Соблюдение правил техники безопасности при выполнении упражнений.

	Содержание упражнений	Дозировка	Методические рекомендации
1	Комплекс ОРУ (без предметов)	5 минут	Следим за осанкой, амплитудой движения, дыханием.
2	Упражнения на растяжку	10 минут	Во время выполнения упражнений расслабляемся, не забываем глубоко дышать, следим за положением тела.
3	Подготовка рабочего места 1. Для тренировок нужно свободное пространство. Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе 1-2 метров. Если места недостаточно, то вполне вероятно столкновение одной из частей тела с предметом мебели. 2. Каково бы ни было упражнение, нужно неукоснительно соблюдать технику выполнения и строго следовать всем инструкциям тренера.		
4	<u>СО, НП-2</u> 2 серии отдых между упражнениями 20 секунд <u>УТ-2,3,4,5</u> 4 серии отдых между упражнениями 15 секунд		
4.1	отжимания	15-30 раз	https://www.instagram.com/p/B965ujfJ8ub/?igshid=1rlapz9snl3zc Комплексная тренировка
4.2	приседание	15-30 раз	
4.3	обратные отжимания		
4.4	бицепс с книгами в рюкзаке	от 6 до 15 раз на руку	
4.5	берём швабру или весло и делаем упражнение на плечи	от 10 до 30 раз	
4.6	выпады	до 15 раз на одну ногу	
4.7	пресс	до 30 раз	

Внимание обучающимся!

Обратите внимание на соблюдение техники
 безопасного выполнения физических упражнений.
 Выполните упражнение запланированное количество повторов.