

План-конспект
недельного цикла на 13-19 апреля 2020 года
общеподготовительного периода
учебно-тренировочной группы 1 года обучения.
Тренер-преподаватель Алексеев Л.Б.

Основные задачи цикла:

1. ОФП. Поддержание достигнутого уровня физической подготовленности.
2. СФП. Достижение уровня специальной работоспособности гонщика на протяжении всей гонки путем упражнений специальной выносливости, ловкости, скоростно- силовых качеств.
3. Теория. Овладение гонщиком теоретических знаний по управлению швертботом..

Дата	Содержание тренировки
14,16,17,19	ОФП. Разминка . Легкий бег на месте с ускорениями- 15-20 мин. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на расслабление – свободные маховые движения. Далее 6-8 отжиманий в различных вариантах. Пауза отдыха в движении и серия выпрыгиваний вверх, вперед из глубокого приседа (8-10 повторений), далее пауза отдыха и серия 20-25 прыжков на носках, руки за головой, легкий бег на месте. Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
14,16,17,19	СФП. Упражнения на силу и силовую выносливость, используя отягощения (гантели) 10-12 упражнений по 45 сек. До значительного утомления. При наличии резинового жгута или эспандера, выполните 5-6 упражнений с повторением серии 2-3 раза. Упражнения на мышцы живота и спины – 6 различных упражнений по 5 подхода в каждом, до сильного утомления в каждом подходе. Упражнения на расслабление, специальные упражнения для восстановления дыхания.
14,16	Теория. Изучение ППГ. Основные правила расхождения, понятия «наветренный-подветренный, чисто впереди, чисто позади...» Право уступить дорогу. Правила при огибании знаков и прохождении препятствий (огибание наветренного знака, огибание с полного и на полных курсах, огибание подветренного знака. Прохождение финишного створа.
17,19	Тактика: Стратегия гонки. Борьба на лавировке до наветренного знака. Выбор тактики - борьба за выход на чистый ветер, борьба на максимальных ходах, борьба на курсе фордевинд.
Примечание. 1. Для учащихся групп начальной подготовки нагрузка снижается в зависимости от учебных часов на данном этапе. 2. Материалы по теоретической подготовке учащиеся отделения парусного спорта получают на адреса электронной почты.	