

План-конспект
недельного цикла на 6-12 апреля 2020 года
общеподготовительного периода
учебно-тренировочной группы 1 года обучения
Академическая гребля
Тренер-преподаватель Евченко А.В.

Основные задачи цикла:

1. ОФП. Поддержание достигнутого уровня физической подготовленности.
2. СФП. Достижение уровня специальной работоспособности гребца на протяжении всей гонки путем упражнений специальной выносливости, ловкости, скоростно- силовых качеств.
3. Теория. Овладение гребцом теоретических знаний по гребле на лодке академической

ТЕМА: Совершенствование техники гребка.

ЗАДАЧИ:

1. Обучение смене ритма и темпа гребли в лодке
2. Развитие выносливости, общефизическая подготовка.

Части урока	Содержания урока	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть	Бег с заданиями - равномерный, -приставным шагом левым-правым боком, -с высоким подниманием бедра, равномерный)	10-12 мин	-бег в невысоком темпе; -руками выполнять махи, толкаться выше; -не поджимать пятки к себе, не наклоняться вперед
	Упражнения на восстановление дыхания	2мин	Шагом, руки вверх – вдох, руки вниз - выдох
	ОРУ на месте. (Самостоятельная разминка)	10 мин	Темп выполнения упр. – медленный О.в. на сохранение правильной осанки
	Специальная разминка Имитация гребковых движений на полу	15-20 мин	Упражнения в рабочем положении гребца. Упражнения выполняются индивидуально

7,9,10,12	Теория. Техника безопасности на воде. Спасательные приборы, водоотливные средства, весла, средства сигнализации. Якорное устройство. Изучение ППГ. Стартовая процедура. Правила расхождения в зоне наветренного знака. Понятие связанности.
10,12	Тактика. Стратегия гонки. Определение сложившейся конкретно тактической ситуации после старта. Выбор тактики выхода на чистый ветер.
<p>Примечание.</p> <p>1. Для учащихся групп начальной подготовки нагрузка снижается в зависимости от учебных часов на данном этапе.</p> <p>2. Материалы по теоретической подготовке учащиеся отделения академической гребли получают на адреса электронной почты.</p>	