План-Конспект № 89,90,91

Тренировочных занятий по академической гребле

Недельного цикла подготовительный период с 27.04 по 03.05.2020г

Тренер-преподаватель Бакшиш В.Э

Задачи:

1.Закрепление навыков гребли

2. Развитие двигательных качеств (силовых, скоростно-силовых)

3.Самоконтроль. Соблюдение ТБ при выполнении упражнений, личная гигиена, восстановительные мероприятия

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание Занятий | Дозировка | Методические указания |
| 1. | Беговые упражнения:* 1. Перекаты с пятки на носок
	2. Разножка вперед, в сторону
	3. Бег на месте с высоким подниманием бедра
	4. Бег на месте с захлёстом голени

ОРУ | 10 мин.10 р.10р.+10р.15сек.-30сек.3р.15сек.-30сек.3р.5мин. | Максимальная амплитуда движенийСледить за легким приземлениемАктивные движения руками согнутыми в локтевом суставе Руки прямые, скрещенные за спиной |
| 2. | Закрепление навыков греблиОФГОтягощения (пакет с песком)2.1. Приседание + тяга руками 6кг2.2. Пресс из положения лежа на спине2.3. Отжимания от пола  | 5 мин.20 мин.10р. х 610р. х 65р. х 6 | Следить за положением подбородка, ритмом дыханияЛоктями касаться коленСледить за положением подбородка, ритмом дыхания |
| 3. | 3.1 Перекаты на спине обняв колени3.2. Упражнения на гибкость из положения лежа «барьерист» 3.3. Из положения лежа на спине колени подтянуты к груди «скручивания позвоночника» | 6р.2 мин.2 мин. | Голову плотнее к коленямНаклон к прямой ногеПри скручивании позвоночника полностью расслабиться |