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 движений  Следить за легким приземлением  Активные движения руками согнутыми в локтевом суставе  Руки прямые, скрещенные за спиной |
| 2. | Закрепление навыков гребли  ОФГ  Отягощения (пакет с песком)  2.1. Приседание + тяга руками 6кг  2.2. Пресс из положения лежа на спине  2.3. Отжимания от пола | 5 мин.  20 мин.  10р. х 6  10р. х 6  5р. х 6 | Следить за положением подбородка, ритмом дыхания  Локтями касаться колен  Следить за положением подбородка, ритмом дыхания |
| 3. | 3.1 Перекаты на спине обняв колени  3.2. 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 коленям  Наклон к прямой ноге  При скручивании позвоночника полностью расслабиться |