План-конспект

тренировочных занятий №118-119-120 по академической гребле

недельного цикла с 27.04 по 03.05.2020 г..

ТЭ-3,4 Подготовительный период

Задачи:

1. Закрепление навыков гребли
2. Развитие двигательных качеств (скоростных, скоростно-силовых)
3. Самоконтроль, соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений, личная гигиена, восстановительные мероприятия.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий | Дозировка | Методические упражнения  |
| 1 | Беговые упражнения * 1. Перекат с пятки на носок
	2. Разножка вперед, в стороны
	3. Бег на месте с высоким подниманием бедра
	4. Бег на месте с захлестом голени

ОРУ | 10’10 р10 р + 10 р30”/3 р30”/3 р5’ | Максимальная амплитуда движений Движения пружинистые, мягкие Активные движения руками, согнутыми в локтевом суставе Руки прямые, скрещенные за спинойДля профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе 1-2 метров.  |
| 2 | Закрепление навыков гребли   ОФПОтягощение – пакет с песком 2.1. 2.1. Приседания + тяга руками 10 кг2.2. Пресс из положения лежа на спине 2.3. Упражнение «Дровосек»2.4. Пресс «Ножницы» 2.5. Выпрыгивание из низкого приседа2.6. Отжимания от пола  | 5’20’10 р\*610 р\*610 р\*610 р\*610 р\*610 р\*6 | При выполнении упражнения, нужно неукоснительно соблюдать технику выполнения и строго следовать всем инструкциям тренера.Следить за положением подбородка, ритмом дыханияЛоктями касаться колен Больше наклон корпусом впередНе разводить ноги широко Имитация руками гребкаСледить за положением подбородка, ритмом дыхания |
| 3 | * 1. Упражнение на гибкость из положения барьерист
	2. Из положения лежа на спине колени подтянуты к груди скручивание позвоночника
	3. Из положения лежа на боку мах ногой за голову
 | 2’2’1’ | Наклоны к прямой ноге При скручивании позвоночник полностью расслабляется Ногу на замахе держать как можно прямее  |

**Внимание обучающимся!**

Обратите внимание на соблюдение техники

безопасного выполнения физических упражнений.

Выполните упражнение запланированное количество повторов.

1.2. Разножка вперед, в стороны



. 2.1. Приседания + тяга руками 10 кг



2.3. Упражнение «Дровосек»



2.4. Пресс «Ножницы»



* 1. Из положения лежа на спине колени подтянуты к груди скручивание позвоночника

