

План-конспект
недельного цикла на 6-12 апреля 2020 года
общеподготовительного периода
учебно-тренировочной группы 1 года обучения
Парусный спорт

Тренер-преподаватель Алексей 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
7,9,10,12	ОФП. Разминка . 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.
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.
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.	