

План-конспект
недельного цикла на 13-19 апреля 2020 года
общеподготовительного периода
учебно-тренировочной группы 5 года обучения.
Тренер-преподаватель Дранова В.М.

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, учебный материал
13,15,17,19	ОФП: Разминка. Бег на месте с небольшими ускорениями 12-18 мин. Ходьба с заданной скоростью. Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения на гибкость, быстроту (в том числе отжимания в различных вариантах -5-8 серий по 10 повторений) – не менее 15 упражнений.
13,15,17,19	СФП. Упражнения на силу и силовую выносливость, используя отягощения (гантели) 10-12 упражнений по 45 сек. До значительного утомления. При наличии резинового жгута или эспандера, выполните 5-6 упражнений с повторением серии 2-3 раза. Упражнения на мышцы живота и спины – 6 различных упражнений по 5 подхода в каждом, до сильного утомления в каждом подходе. Упражнения на расслабление, специальные упражнения для органов дыхания.
13,15	Теория. Основные правила расхождения, понятия «наветренный-подветренный, чисто впереди, чисто позади...» Право уступить дорогу. Правила при огибании знаков и прохождении препятствий (огибание наветренного знака, огибание с полного и на полных курсах, огибание подветренного знака. Прохождение финишного створа.
17,19	Тактика: Стратегия гонки. Определение сложившейся конкретной тактической ситуации сразу, после старта. Выбор тактики - борьба за выход на чистый ветер, борьба на максимальных ходах, борьба за возможность продвижения в выбранную сторону дистанции.
Примечание: 1. Для учащихся 4 и 3 года обучения нагрузка снижается в зависимости от учебных часов на данных этапах подготовки. 2.Материалы по теоретической подготовке учащиеся отделения парусного спорта получают на адреса электронной почты.	