

План-конспект учебно-тренировочного занятия по гребле на байдарках и каноэ

Тренер-преподаватель: Мещеряков А.Е.

Учебная группа: УТГ - 1

Тема урока: Совершенствование техники гребка в командных лодках.

Цель: Совершенствование основных элементов техники гребка в командных лодках; повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Задачи: 1. Обучение смене ритма и темпа гребли в командных лодках.
2. Развитие выносливости, общефизическая подготовка.
3. Развитие координационных способностей.

Место проведения: гребная база г.Волжска РМЭ.

Оборудование и инвентарь: весла, лодки, штанги.

Метод проведения: групповой.

Части урока	Содержания урока	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть	1. Построение	1 мин.	Расчет по номерам, рапорт старосты группы.
	2. Сообщение задач занятия	2 мин.	Объяснение задач занятия
	3. Бег с заданиями (-равномерный, -приставным шагом левым-правым боком, -с высоким подниманием бедра, равномерный)	10-12мин	-бег в невысоком темпе; -руками выполнять махи, толкаться выше; -не поджимать пятки к себе, не наклоняться вперед
	4 Упражнения на восстановление дыхания	2мин	Шагом, руки вверх – вдох, руки вниз - выдох
	5. ОРУ на месте. (Самостоятельная разминка)	10мин	Спортсмены после ходьбы выстраиваются в круг. В центр выходит учащийся и показывает упражнения для разминки мышц рук, затем выходит второй – упражнения для разминки мышц туловища и третий – мышц ног. Темп выполнения упр. – медленный О.в. на сохранение правильной осанки
	Специальная разминка	15-20мин	Упражнения в рабочем положении гребца.
	Каноисты - выполнять развороты без весла в основной стойке, байдарочники — развороты с веслом на плечах	2-3мин	Упражнения выполняются индивидуально
	Имитация гребковых движений на плоту	3-5мин	Обратить внимание на синхронность выполнения гребка. 25 гребков на одну сторону.

			Загребной ведет счет.
	Разминка на воде	10 мин	Равномерная гребля в I зоне
Основная часть	Переменная гребля 5-8 км, отрезок 100м.	20-25мин	Отрезки выполняются по ходу
		8-10 отрезков	Отдых до полного восстановления сил во время гребли малой интенсивности. Обращать внимание на сохранение скорости лодки при смене темпа и ритма гребли.
	Повторная гребля отрезок 50м	15 мин	Отработать стартовые гребки.
		4 раза	Обращать внимание на синхронность выполнения гребка, стабильность лодки на курсе. Отдых до полного восстановления сил.
	Выход с воды	4-5 мин	Группа переходит в тренажёрный зал
	Тяга штанги 25кг	100 раз	Выполнять равномерно, не опускать плечи.
	Жим штанги 25кг	100 раз	Выполнять равномерно, на вдохе – штангу опускать, на выдохе – «выжимать»
Заключительная часть	Уборка инвентаря	5 мин	Вытереть лодки, занести в эллинг.
	Упражнения для увеличения подвижности в плечевых и тазобедренных суставах, висы	5 мин	Упражнения выполнять в парах, с максимальной амплитудой.
	Построение, подведение итогов занятия	5 мин	Определить основные ошибки и способы их исправления, отметить лучших спортсменов.

На данном учебно-тренировочном занятии были применены специальные и силовые упражнения, которые способствуют специальной подготовке и способствуют укреплению всех групп мышц, закаливанию, тренировке сердечно – сосудистой системы, а также формируют ЗОЖ.