

Учебный план на период дистанционного обучения

для отделения академической гребли

НП-1-го года обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Количество занятий в неделю |  |
| 3 | 1.Комплекс упражнений.   * Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз) – 5 подходов * Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (юн.не менее 12 раз/ дев.не менее 8 раз) – 2 подхода * Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук) – 5 подходов * Подъем туловища из положения лежа на спине (юн. не менее 10 раз / дев. не менее 7 раз) – 3 подхода * Скручивания с руками накрест (10 раз) – 5 подхода * Планка (40 сек) * Бег на месте с захлестом голени (20 сек) – 5 подходов * Уголок (15 раз) – 5 подходов * Прыжки с хлопками над головой (15 раз) – 3 подхода * Ягодичный мостик (16 раз) – 3 подхода * Нашагивание на стул (диван) – 6 подходов по 15 раз на каждую ногу   2.Теоретитческая часть. Темы для самостоятельного изучения.   * Тема 1: «Физическая культура и спорт в России». * Тема 2: «Состояние и развитие академической гребли в России». * Тема 3: «Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена». * Тема 4: «Влияние физических упражнений на организм спортсмена». * Тема 5: «Гигиенические требования к занимающимся спортом». |

НП-2-го, НП-3-го года обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Количество занятий в неделю |  |
| 3 | 1.Комплекс упражнений.   * Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз) – 5 подходов * Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (юн.не менее 12 раз/ дев.не менее 8 раз) – 2 подхода * Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук) – 5 подходов * Подъем туловища из положения лежа на спине (юн. не менее 20 раз/ не менее 15 раз) – 3 подхода * Скручивания с руками накрест (10 раз) – 5 подхода * Планка (40 сек) * Бег на месте с захлестом голени (20 сек) – 5 подходов * Уголок (15 раз) – 5 подходов * Прыжки с хлопками над головой (15 раз) – 3 подхода * Ягодичный мостик (16 раз) – 3 подхода * Нашагивание на стул (диван) – 6 подходов по 15 раз на каждую ногу   2.Теоретическая часть. Темы для самостоятельного изучения.   * Тема 1: «Профилактика травматизма в спорте». * Тема 2: «Общая характеристика спортивной подготовки». * Тема 3: «Основы техники гребцов и техническая подготовка». * Тема 4: «Основы тактики и тактическая подготовка». * Тема 5: «Физические качества и физическая подготовка спортсмена-гребца». |

Т-1, Т-2 года обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Количество занятий в неделю |  |
| 4 | 1.Комплекс упражнений.   * Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз) – 5 подходов * Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (юн.не менее 15 раз/ дев.не менее 10 раз) – 2 подхода * Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук) – 5 подходов * Подъем туловища из положения лежа на спине (юн. не менее 22 раз/ не менее 18 раз) – 3 подхода * Скручивания с руками накрест (24 раз) – 5 подхода * Планка (1 мин) * Бег на месте с захлестом голени (1 мин) – 5 подходов * Уголок (30 раз) – 5 подходов * Прыжки с хлопками над головой (30 раз) – 3 подхода * Ягодичный мостик (35 раз) – 3 подхода * Приседания на одной ноге «пистолетик» (по 15 раз на каждую ногу) – 10 подходов   2.Теоретическая часть. Темы для самостоятельного изучения.   * Тема 1: «История гребного спорта». * Тема 2: «Характер движений и особенности двигательной деятельности гребца». * Тема 3: «Двигательные способности гребца». * Тема 4: «Содержание и особенности проявления специальной силовой подготовленности». * Тема 5: «Влияние силовых способностей на спортивную результативность». |

Т-3, Т-4, Т-5 года обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Количество занятий в неделю |  |
| 5 | 1.Комплекс упражнений.   * Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз) – 5 подходов * Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (юн.не менее 15 раз/ дев.не менее 10 раз) – 2 подхода * Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук) – 5 подходов * Подъем туловища из положения лежа на спине (юн. не менее 22 раз/ не менее 18 раз) – 3 подхода * Скручивания с руками накрест (24 раз) – 5 подхода * Планка (1 мин) * Бег на месте с захлестом голени (1 мин) – 5 подходов * Уголок (30 раз) – 5 подходов * Прыжки с хлопками над головой (30 раз) – 3 подхода * Ягодичный мостик (35 раз) – 3 подхода * Приседания на одной ноге «пистолетик» (по 15 раз на каждую ногу) – 10 подходов   2.Теоретическая часть. Темы для самостоятельного изучения.   * Тема 1: «Выносливость». * Тема 2: «Заболевания и травмы в гребном спорте». * Тема 3: «Характеристика правил, регулирующих деятельность гребца». * Тема 4: «Разновидности гребли». * Тема 5: «Академические суда. Виды лодок». |

СС-1, СС-2 года обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Количество занятий в неделю |  |
| 6 | 1.Комплекс упражнений.   * Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз) – 5 подходов * Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (юн.не менее 20 раз/ дев.не менее 14 раз) – 2 подхода * Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук) – 5 подходов * Подъем туловища из положения лежа на спине (юн. не менее 32 раз/ не менее 28 раз) – 3 подхода * Скручивания с руками накрест (30 раз) – 5 подхода * Планка (2 мин) * Бег на месте с захлестом голени (2 мин) – 5 подходов * Уголок (35 раз) – 5 подходов * Прыжки с хлопками над головой (35 раз) – 3 подхода * Ягодичный мостик (40 раз) – 3 подхода * Приседания на одной ноге «пистолетик» (по 20 раз на каждую ногу) – 10 подходов   2.Теоретическая часть. Темы для самостоятельного изучения.   * Тема 1: «Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки». * Тема 2: «Основы методики тренировки». * Тема 3: «Объективные и субъективные данные самоконтроля. Признаки переутомления». * Тема 4: «Требования и нормы для выполнения и присвоения спортивного звания «Мастера спорта России». * Тема 5: «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика». |