

Рекомендовано к изданию экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
РГУФКСМиТ

Протокол № ____ « ____ » _____ 201__ г.

УДК: 797.148(07)

ББК: 75.717.94

С 71

Составители:

Михайлова Т.В. – к.п.н., профессор кафедры теории и методики гребного и парусного спорта РГУФКСМиТ;

Епифанов К.Н. – к.п.н., доцент кафедры теории и методики гребного и парусного спорта РГУФКСМиТ;

Долгова Е.В. – к.п.н., доцент, профессор кафедры теории и методики гребного и парусного спорта РГУФКСМиТ.

По дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (гребной и парусный спорт)», направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
профиль подготовки «Спортивная подготовка»

Квалификация – бакалавр.

Рецензент:

Барчукова Г.В. - д.п.н., профессор кафедры Теории и методики индивидуально - игровых и интеллектуальных видов спорта.

Учебно-методическое пособие содержит учебный материал по темам учебной программы для проведения практических занятий.

ISBN 978-5-00129-004-9

Издательско-книготорговый центр «Колос-с»

Содержание:

Предисловие	стр. 5
Введение	стр. 7
1. Работа мышц в виндсерфинге	стр. 9
2. Влияние нагрузок на работоспособность виндсёрфингиста	стр. 28
3. Энергетические потребности в Олимпийском классе парусного спорта Neil Pryde RS:X	стр. 31
4. Корреляция между частотой сердечных сокращений и производительностью во время Олимпийских соревнований по виндсёрфингу.....	стр.34
5. Определение антропометрического профиля виндсёрфингистов, состязавшихся в дисциплине «Formula».....	стр. 37
6. Электромиографический анализ на симуляторе виндсерфинга	стр. 38
7. Специальная подготовка в виндсёрфинге.....	стр. 42
7.1. Соотношение ОФП и СФП в подготовительном периоде	стр. 43
7.2. Объём тренировок специальной подготовки в подготовительном периоде виндсёрфингистов	стр. 48
7.3. Средства и методы специальной подготовки в подготовительном периоде.....	стр. 49
7.4. Методы развития специальной выносливости	стр. 57
7.5. Эффект «запаздывающей трансформации»	стр. 58
7.6. Оценка уровня развития выносливости	стр. 59
7.7. Особенности специальной подготовки в парусных видах спорта в подготовительном периоде	стр. 60
7.8. Особенности специальной подготовки виндсёрфингистов в подготовительном периоде	стр. 62
7.9. Применение смежных видов спорта для развития специальной выносливости виндсёрфингистов в подготовительном периоде	стр. 63
7.10.Методика специальной подготовки виндсёрфингистов подготовительном периоде. Методы физической подготовки для имитации тренировки в режиме пампинга (рекомендованные ISAF)	стр. 64

7.11.Методика специальной подготовки виндсерфингистов в подготовительном периоде с использованием тренажёров TRX&balance board	стр. 67
8. Тренировочные упражнения для развития специальной скоростно-силовой выносливости	стр. 67
9. Контрольные вопросы	стр. 76
Литература.....	стр. 77