

Рекомендовано к изданию экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»
Протокол № ____ « ____ » _____ 201_ г.

УДК: 797.12(07)
С 71

Михайлова Т.В. –к.п.н., профессор, заведующая кафедрой теории и методики гребного и парусного спорта РГУФКСМиТ
Долгова Е.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
Крылов Л.Ю.- старший преподаватель кафедры теории и методики гребного и парусного спорта РГУФКСМиТ
Романкова Н.В. –к.м.н., доцент кафедры теории и методики гребного и парусного спорта РГУФКСМиТ

Учебно-методическое пособие:
«Специальная подготовка гребцов на этапе спортивного совершенствования»

по дисциплине «Физическая культура»
для студентов ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»,
обучающихся:
Направление подготовки
49.03.01 «Физическая культура»

Рецензент:
Попов О.И. д.п.н., профессор кафедры теории и методики спортивного и синхронного плавания ,аква- аэробики, прыжков в воду и водного поло
ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ».

Оглавление

Предисловие	5
Цели освоения дисциплины5
Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения материала .5	
Введение -----	9
Планирование -----	10
Терминология основных понятий -----	12
К вопросу о методике тренировок-----	13
Нагрузка-----	14
Тренировочные средства и методы-----	18
Интенсивность тренировочных занятий-----	22
Общая физическая подготовка, тренажеры-----	23
Прокат, скорость, темп-----	38
Погода и скорость лодки-----	41
Методы контроля состояния подготовленности-----	46
Обще-физическая подготовка (использование др. видов спорта)-----	48
Специальная подготовка-----	56
Периодизация и соотношение средств подготовки в голичном цикле-----	60
Психологическая подготовка-----	65
Тактическая подготовка-----	69
Восстановительные мероприятия-----	70
Теоретическая подготовка-----	73
Инстирукторская и судейская практика-----	80
Заключение-----	81
Литературный обзор-----	82