

УДК 797.122.015.22:"450".071.2(024):796.077.5(075.8)
ББК 75.717.7
Е 41

Рецензенты:

д.п.н., профессор К.С. Дунаев
к.б.н., доцент И.В. Стрельникова

Е-41 Ежова, М.Н. Подготовка гребцов на байдарках и каноэ: учебное пособие для бакалавров вузов физической культуры / Н.М. Ежова, В.Ф. Каверин, О.Е.Докучаев/; Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка, 2016 г., - 140 с.

Учебное пособие подготовлено с целью расширения приобретённых знаний в вопросах раскрытия технологии существующих вариантов планирования тренировочных нагрузок в годичном цикле тренировки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ. В пособии авторы раскрывают современные аспекты совершенствования технического мастерства, представлены различные варианты прохождения основной соревновательной дистанции.

Учебное пособие предназначено для бакалавров вузов ФК, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», магистров, аспирантов, тренеров и специалистов по гребле на байдарке и каноэ, может представлять интерес для слушателей ФПК.

*Утверждено научно-методическим советом
МГАФК в качестве учебного пособия.*

© Ежова Н.М., Каверин В.Ф., Докучаев О.Е., 2016

© ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», 2016

Содержание

Введение.....	4
ГЛАВА I.Современные аспекты совершенствования технического мастерства высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ...	6
1.1 Техника гребли на байдарках.....	6
1.2. Техника гребли на каноэ.....	21
ГЛАВА II. Тактические варианты прохождения дистанции в гребле на байдарках и каноэ.....	38
ГЛАВА III. Основы построения процесса спортивной подготовки.....	53
3.1. Построение тренировки в микроциклах.....	53
3.2. Построение тренировки в мезоциклах.....	62
3.3. Построение тренировки в макроциклах.....	65
ГЛАВА IV. Различные варианты построения годичного цикла подготовки высококвалифицированных гребцов.....	68
4.1. Традиционное построение годичного цикла подготовки	68
4.2. Блоковое построение процесса спортивной подготовки	75
4.3. Планирование годичного цикла подготовки по принципу "маятника».....	98
4.4. Концентрированное распределение тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки.....	118
4.5. Вариативное распределение тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки.....	120
Литература	134