

А

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОЛГОГРАДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

Кафедра теории и методики водных видов спорта

Т.Г. Апариева, Ю.П. Корнилов, А.М. Гребенников

**СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ГРЕБЦОВ НА БАЙ-
ДАРКАХ И КАНОЭ**

Волгоград - 2012

А

ББК 75.717.7

А 761

Рецензенты:

к.п.н., профессор Чупрун А.К.,

Засл. тренер России, доцент Ю.С.Сурков

Допущено к изданию решением ученого совета ФГБОУВПО «ВГАФК» в качестве учебно-методического пособия.

Апариева, Т.Г.

А 761 **Специальная силовая подготовка гребцов на байдарках и каноэ:** учебно-методическое пособие / Т.Г. Апариева., Ю.П. Корнилов, А.М. Гребенников. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. – 37 с.

Учебное пособие «Специальная силовая подготовка гребцов на байдарках и каноэ», предназначено для студентов, обучающихся по направлению **034300.62 «Физическая культура»**, профилю подготовки «**Спортивная тренировка в избранном виде спорта**» специализации *гребной спорт* вузов физической культуры, аспирантов, тренеров по гребному спорту, слушателей факультетов повышения квалификации и профессиональной переподготовки, а так же специалистов по физической культуре и спорту.

ББК 75.717. 7

© Апариева Т.Г., Корнилов Ю.П., Гребенников А.М. 2012

© ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 4 |
| 1. Характеристика специальной силовой подготовленности гребцов на байдарках и каноэ..... | 5 |
| 2. Определение уровня специальной силовой подготовленности гребцов на байдарках и каноэ..... | 10 |
| 3. Концепция специальной силовой подготовки гребцов на байдарках и каноэ..... | 13 |
| 4. Атлетическая подготовка в системе тренировки гребцов на байдарках и каноэ..... | 17 |
| 5. Специальная тренажерная подготовка гребцов..... | 24 |
| 6. Развитие силовых качеств гребцов на байдарках и каноэ на основе использования специфических средств..... | 30 |
| Список литературы..... | 36 |