

План-конспект

тренировочного занятия по ОФП группы начальной подготовки гребцов на байдарках и каноэ.
Тренер-преподаватель Гавриленко А.Н.

Задачи:

1. Развитие скоростно-силовых качеств.
2. Развитие гибкости и координации.

Место проведения: МБОУ ДОД «КДЮСШ им. А.В.Паушкина».

Дата проведения: 28.10.13

Время проведения: 15.00

Оборудование и инвентарь: гриф штанги(10кг.), скамья для жима лежа, стойки для штанги.

Части занятия	№ п.п	Содержание урока	дозировка	Организационно-методические указания
I.Подготовительная часть (15мин.)	1	Построение, сообщение задач.	1-2мин	Темп средний. Следить за амплитудой движений, за правильностью направления движений, за одновременностью действий.
	2	Медленный бег.	5мин	
	3	ОРУ: Ходьба с одновременным движением рук на каждый шаг - в стороны, вверх, вперед, в стороны, вниз. Круговые движения руками в плечевых суставах – в разных направлениях одновременно, в одном направлении одновременно и попеременно. Круговые движения предплечьями в локтевых суставах в одном направлении одновременно и попеременно. Наклоны туловища. Отталкивания от стены.	8мин.	
II.Основная часть (60мин.)	1	и.п. стойка в наклоне, ноги на ширине плеч, в руках гриф (хват узкий) – тяга грифа к подбородку с разгибанием спины.	3 подхода по30 повторений	Выполнять в максимальном темпе без задержки в конечных точках. Спина разгибается полностью, локти поднимать вверх.

	2	и.п. лежа на скамье (на спине), в руках гриф (хват широкий) – жим грифа от груди.	3 подхода по 30 повторений	Выполнять в максимальном темпе без задержки в конечных точках. Гриф опускать до касания груди, руки в локтевых суставах разгибать полностью.
	3	и.п. стойка в наклоне, ноги врозь и слегка согнуты в коленях, в руках гриф (хват средний) – тяга грифа к животу.	3 подхода по 30 повторений	Выполнять в максимальном темпе без задержки в конечных точках. Спину удерживать ровной, грифом касаться живота, руки стараться разгибать полностью.
	4	и.п. стойка ноги на ширине плеч, гриф удерживается на груди (хват средний) – жим грифа от груди вверх.	3 подхода по 30 повторений	Выполнять в максимальном темпе без задержки в конечных точках. Гриф опускать до касания груди, руки в локтевых суставах разгибать полностью. После каждого подхода выполнять провисание на перекладине.
III. Заключительная часть (15 мин.)	1	Медленный бег.	5 мин.	Темп низкий, постараться максимально расслабит мускулатуру. Натяжение мышц выполнять до легкого болевого ощущения.
	2	Упражнения для расслабления и восстановления.	5 мин.	
	3	Упражнения на растяжку.	5 мин.	

Тренер-преподаватель

Гавриленко А.Н.

