

План-конспект учебно-тренировочного занятия по гребле на байдарках и каноэ

Тренер-преподаватель: *Мещеряков А.Е.*

Учебная группа: *ГНП свыше 2 лет обучения*

ТЕМА: Выносливость.

ЗАДАЧИ:

1. Развитие общей выносливости, силовой выносливости
2. Воспитание настойчивости, ответственности, чувства коллективизма

ИНВЕНТАРЬ: гимнастические скамейки, баскетбольные мячи, гимнастические маты

Части занятия	Содержания занятия	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть	1. Построение	1 мин.	
	2. Сообщение задач занятия, переключка	2 мин.	Рапорт старосты группы, объяснение задач занятия
	3. Ходьба с заданиями : а) на носках б) на пятках в) на внешней стороне стопы г) на внутренней стороне стопы д) с высоким подниманием бедра	3-4 мин 30сек 30сек 30сек 30сек	Темп выполнения упражнений – средний -руки на поясе, смотреть перед собой; -руки за голову, вперед не наклоняться; -руки на пояс, выполнять медленно; -следить за осанкой; -руки на пояс, колено подтягивать к груди.
	4. Бег с заданиями: Чередовать: 1 круг – равномерный бег, 2 круг – выполнять ускорение 10 сек	10мин	Бег по одному друг за другом. Ускорение выполнять по сигналу.
	5. Упражнения на восстановление дыхания	2мин	Шагом руки вверх – вдох, руки вниз – выдох.
	6. Разминка в движении:	10мин.	Темп выполнения упражнений - средний
	а) круговые движения головой вправо, влево	5 -6 раз.	Темп выполнения упр. – медленный О.в. на сохранение правильной осанки
	б) круговые движения руками 1-4 – вперед, 5-8 - назад	5-6 раз.	Темп выполнения упражнений – средний с максимальной амплитудой.
в) и. п. – руки в стороны, руки в стороны, «мельница». Шаг правой-поворот туловища вправо, коснуться левой рукой правой ноги, то же в другую сторону.	5 -6 раз.	Темп выполнения упражнений – средний с максимальной амплитудой.	

	г) наклон вперед	5-6 раз.	Ноги прямые , касаться руками пола.
	д) руки на пояс, ходьба выпадами	5-6-раз	Выполнять в среднем темпе, не наклоняться вперед, выпад выполнять пружинистыми движениями
	е) руки на пояс. ходьба в приседе	30сек	Выполнять в среднем темпе. обратить внимание на осанку.
	7. Построение, деление группы на команды	1-2мин	
Основная часть	8. Игра в баскетбол: а) без ведения; б) с введением	30мин	Выполнять больше передач. Вести мяч по правилам: без пробежек и двойных введений.
	9. Построение, объяснение задания.	2-3мин	Подготовка спортивных снарядов – поставить гимнастическую скамейку по середине зала.
	10. И.п.- в колонну по одному слева от гимнастической скамейки, ноги шире плеч; хват левой за ближний край скамейки, правой – за дальний: 1- скамейку вверх, 2- опустить скамейку справа, 3- скамейку вверх, 4- опустить скамейку слева.	30 сек; 1 мин; 1,5 мин; 2 мин; 1,5 мин; 1 мин; 30 сек	Интервал отдыха равен интервалу работы (30сек выполнение, 30сек отдых; 1мин выполнение, 1мин отдых и т.д.) Обратить внимание на дыхание. Скамейку вниз – вдох носом, скамейку вверх – выдох ртом. Между подходами выполнять упражнение «мельница» и висы.
	11. Лежа на г/мате подъем ног	25-30раз	Силовые усилия выполняются на выдохе
	12. Равномерный бег.	2 мин	Темп выполнения медленный. Руки расслаблены.
Заключительная часть	13. Лежа на г/мате подсчет ЧСС	1мин	Пульс подсчитывают на сонной артерии либо на запястье.
	14. Подсчет циклов «вдох-выдох»	1мин	Лежа, руки на животе. Глаза закрыть, дышать спокойно, выполняя вдох носом, выдох – ртом.
	уборка инвентаря и места занятия	2-3 мин.	Выполняются по сигналу, любым способом с соблюдением техники безопасности.
	Построение.	1 мин.	Подведение итогов занятия. Довести результаты выполнения упражнений до каждого обучаемого, отметить лучших и отстающих.