

**Примерный образец плана-конспекта тренировочного занятия  
(приведен пример заданий основной части занятия)**

№№ зд/упр	Локальные задачи / методические приемы.	Содержание упражнений, заданий	Дозировка	Тренировочный эффект
1.	<p><b>Гл.зад.1. Локальная задача:</b> развитие скоростной силы (преимущественно «стартового» компонента) мышц разгибателей рук</p> <p><b>Логическое обоснование выбора упражнений и параметров нагрузки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подобрать упражнения, позволяющие целенаправленно воздействовать на мышцы-разгибатели рук в начальной фазе движения;</li> <li>- подобрать упражнения, позволяющие совершенствовать способность к реализации «стартового» компонента в соревновательных приемах;</li> <li>- продолжительность отдельных упражнений должна обеспечивать возможность их выполнения без снижения скорости движений и утомления</li> </ul>	<p>1. Круговые движения руками над головой и перед собой с отягощением 10 кг (блин штанги)</p> <p>2. Жим штанги весом 40 % от макс. лежа на горизонтальной скамье (выполнять медленно в сочетании с ритмичным дыханием).</p>	<p>2 x 12 – 15 ч/з 1.30 -2 мин</p> <p>2 x 12 – 15 ч/з 1.30 -2 мин</p> <p>2 x 12 – 15 ч/з 1.30 -2 мин</p>	<p>Активизация мышечного тонуса, состояние повышенной работоспособности</p> <p>Активизация мышечного тонуса, состояние повышенной работоспособности</p> <p>Активизация мышечного тонуса, состояние повышенной работоспособности</p>
1.	<p><b>Локальная задача:</b> развитие скоростной силы (преимущественно «стартового» компонента) мышц разгибателей рук</p> <p><b>Логическое обоснование выбора упражнений и параметров нагрузки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подобрать упражнения, позволяющие целенаправленно воздействовать на мышцы-разгибатели рук в начальной фазе движения;</li> <li>- подобрать упражнения, позволяющие совершенствовать способность к реализации «стартового» компонента в соревновательных приемах;</li> <li>- продолжительность отдельных упражнений должна обеспечивать возможность их выполнения без снижения скорости движений и утомления</li> </ul>	<p>1. Круговые движения руками над головой и перед собой с отягощением 10 кг (блин штанги)</p> <p>2. Жим штанги весом 40 % от макс. лежа на горизонтальной скамье (выполнять медленно в сочетании с ритмичным дыханием).</p>	<p>2 x 12 – 15 ч/з 1.30 -2 мин</p> <p>2 x 12 – 15 ч/з 1.30 -2 мин</p> <p>2 x 12 – 15 ч/з 1.30 -2 мин</p>	<p>Активизация мышечного тонуса, состояние повышенной работоспособности</p> <p>Активизация мышечного тонуса, состояние повышенной работоспособности</p> <p>Активизация мышечного тонуса, состояние повышенной работоспособности</p>
