

Домашнее задание

Группа Б-3 Гандбол

Дата 23-30.03.2020г.

Мамулян Н.Г

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон головы вправо. 2- и.п. 3 - наклон головы влево. 4- и.п.	4-8 раз	Выполнять медленно, без резких движений.
2.	И.п. - Стойка ноги врозь, руки за спину. 1- наклон головы вперед. 2- и.п. 3 - наклон головы назад. 4- и.п.	4-8 раз	Выполнять медленно, без резких движений.
3.	И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4 круговые движения головой по часовой стрелке. 5-8 - круговые движения головой против часовой стрелке	4 - 6 раз	Выполнять медленно, без резких движений.
4.	И.п. - Стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-4-круговые движения руками вперед 5-8 -круговые движения руками назад	4-8 раз	Выполнять с большой амплитудой.
5.	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс 1- наклон туловища влево, правую руку вверх 2- и.п. 3- наклон туловища вправо, левую руку вверх	4-8 раз	Рука прямая.
6.	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс круговые движения в тазобедренном суставе 1-4 по часовой стрелке 5-8 против часовой стрелке	4-8 раз	Выполнять с амплитудой.
7.	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс 1-3-наклон вперед, коснуться руками пола 4- и.п.	4-8 раз	Руками достать пол, колени не сгибать.
8.	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на коленях 1-4- круговые движения в тазобедренном суставе согнутой ногой во внутрь 5-8- круговые движения в тазобедренном суставе согнутой ногой во внешнюю сторону	4-8 раз	Колени максимально отводить в сторону.
9.	И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – выпад правой, руки вперед 2 – и.п. 3 – выпад левой, руки вверх 4 – и.п.	4-8 раз	Опорная нога перпендикулярно полу.
10.	И.п. - выпад вправо, руки на коленях	4-8 раз	Опускать таз ниже.

	1-4 – пружинистые покачивания 5-8 – то же в другую сторону		
11.	И.п. - Стойка ноги врозь, руки вперед. 1 – мах правой вперед, коснуться левой руки 2 - и.п. 3 – мах левой вперед, коснуться правой руки 4 – и.п.	4-8 раз	Мах как можно выше, нога прямая.
12.	И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1-полуприсед, руки вперед 2-и.п.	10-12 раз	Спина прямая, колени на уровне носков.
13.	И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1- прыжок вперед 2 – прыжок назад 3 – прыжок вправо 4 – прыжок влево	4-8 раз	Прыгать выше.
14.	И.п. – широкая стойка, руки перед собой 1-3-пружинистые наклоны вперед, коснуться локтями пола 4- и.п.	4-8 раз	Наклон ниже. Локтями достать пол, колени не сгибать.
15.	И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – выпад правой, руки в стороны 2 – смена положения (ног) прыжком	4-8 раз	Опорная нога перпендикулярно полу.
16.	И.п. - выпад вправо, руки на коленях 1-4 – пружинистые покачивания 5-8 – то же в другую сторону	4-8 раз	Опускать таз ниже.
17.	И.п. – глубокий выпад вправо 1-4 - пружинистые покачивания 5-6 - то же в другую сторону	4-8 раз	Спина ровная.
18.	И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1-полуприсед, руки вперед 2-и.п.	4-8 раз	Спина ровная, локти прямые
19.	И.п. – узкая стойка, руки на пояс. Прыжки вверх с подтягиванием колен к груди	8-10 раз	Колени подтягивать как можно выше
20.	Различные виды отжиманий от пола на кулаках, на пальцах, с широко расставленными в стороны руками. Упражнения с хлопком, которое выполняется так: в упоре лежа на ладонях резко оттолкнуться от пола, сделать хлопок и вернуться в исходное положение.	3по10	Следить за спиной
21.	Лежа на животе, в упоре на кулаках выполняем попеременные маховые движения ног назад-вверх, не сгибая их в коленях. Для большего эффекта упражнение комбинируют с отжиманием от пола на кулаках. Выпрямление ног синхронизируем со сменой ног.	3по10	Колени ровный, спина ровная
22.	Лежа на животе, руки за головой, партнер держит ваши ноги, в том случае, если Вы	3по10	Колени ровные, руки

	работаете без партнера, его роль может исполнить любой упор, типа шведской стенки, скамьи, или дивана, максимально прогнуться назад, и в этом положении поворачивать корпус вправо-влево. После каждого подхода следует лечь на живот и расслабиться не более минуты.		обязательно за голову
23.	Лежа на спине, руки вдоль тела, поднимать прямые ноги вверх под углом 90 градусов.	3по10	Ровные колени
24.	Из положения лежа на спине, прямые ноги вместе, руки за головой, сложиться, одновременно оторвав ноги и корпус от пола. Сделав хлопок руками под коленями, снова лечь в исходное положение.	3по10	Во время выполнения стараться не сгибать ноги в коленях
25.	Лежа на спине, руки согнуты за головой, ноги вытянуты вперед, поднимаем торс вперед до угла 90 градусов.	3по10	Колени ровные
26.	Стоя в свободной позе, сцепить руки в замок перед грудью. Затем следует начать растаскивать руки в стороны, пытаться разорвать замок.	3по10	Локти отведены в стороны до прямого угла
27.	Свободная поза. Согнуть в локте руку до прямого угла, наложив сверху другую руку, захватив за запястье. Пытаемся поднять полусогнутую руку.	3по10	Локти согнуть до прямого угла
28.	Попеременное движение ног вперед-назад. Одна нога выставлена вперед и сильно согнута, другая отставлена назад и выпрямлена. Руки в упоре в пол перед собой. В этом положении менять ноги. стараясь не подпрыгивать. Движения должны быть стелющимися вдоль пола.	3по10	Стараясь не подпрыгивать, движения должны быть стелющимися вдоль пола.