

Домашнее задание

Группа Б- Гандбол

Дата 23-30.03.2020г.

Мамулян Н.Г

№	Содержание	Дози-ровка	Методические указание
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