

Недельный план-конспект (№ 131, 132, 133, 134)

Дата проведения: 27.04. - 03.05.2020

Учебно-тренировочного занятия по гандболу группы Б-5

Тренер-преподаватель: Стеценко Н.В.

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Техническая подготовка

Задачи:

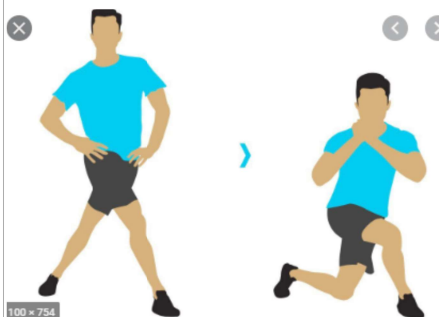
1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

	Содержание упражнений	Дозировка	Методические рекомендации
Подготовительная часть	Разминка		
	Ходьба на месте Упражнения на растяжку - для рук -наклоны -повороты -выпады	10 мин .	Темп средний, без ускорений
Основная часть	Кроссфит		
	-бёрпи (упор присед –упор лежа- упор присед – выпрыгивание вверх на блок) 	25 мин	Все упражнения выполняются По 45 секунд, 15 секунд на смену ИП и отдых. Выполняем минимум 4 серии, после полного круга отдых 1 минута

-присед с выпрыгиванием
(ноги на ширине плеч, руки
перед собой)



-выпад-реверанс (выпад в
сторону с заведением ноги
за ногу поочередно)



- пресс –склепка



- планка с подтягиванием
колен к груди скрестно.

**При выполнении каждого
упражнения следим за
правильным исполнением, в
случае избежании травм!**

	Заминка		
Заключит -ельная часть	Растяжка	10 мин.	Движения плавные, без резких движений.
Закрепление материала. Тренировка рук дома с помощью резинки: https://youtu.be/576Rsy9YwO8			

ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИМСЯ!

**Обратить внимание на соблюдение техники безопасности при выполнении
физических упражнений!**