

Недельный план-конспект (№ 132, 133, 134, 135)

Дата проведения: 27.04. - 03.05.2020

Учебно-тренировочного занятия по гандболу группы Б-4.

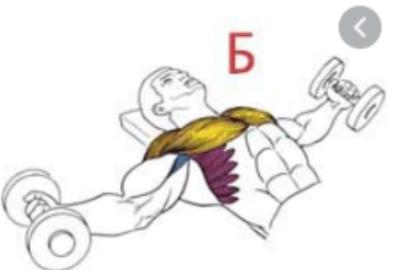
Тренер-преподаватель: Стеценко Н.В.

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
	Разминка		
Подготовительная часть	Бег на месте. Общеразвивающие упражнения на мышцы - шеи - рук - туловища - ног.	10 мин .	Спина прямая, руки работают, Колени сгибаем.
Основная часть	Силовая подготовка		
	-Лежа на скамье сведение-разведение прямых рук перед собой. -лежа на скамье гантели в прямых руках над головой - поднимание-опускание вверх вниз.  -стоя гантели в прямых руках внизу – сгибание-	40 мин.	С гантелями, можно заменить бутылками с водой.

разгибание рук в локтях.



- в наклоне вперед поворот туловища в стороны с прямыми руками с гантелей.



- лежа на спине скручивание со сгибанием ног



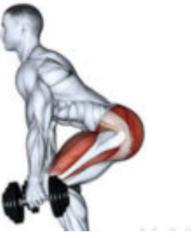
- лежа на спине упр. ножницы.



-лежа на спине – велосипед.



Выполняем по 10-15 раз, 3 серии, отдых между сериями 30 секунд.

	<p>- приседания с прямыми руками (гантели в руках)</p>  <p>- выпады вперед поочередно, руки перед грудью(гантели в руках)</p> <p>-выпады в сторону, руки перед грудью(гантели в руках).</p> <p>- планка в движении (в планке выпрямите руки с локтей, потом опускаемся на локти обратно и подтягиваем колено к локтю)</p> 		
--	--	--	--

Заключительная часть	Заминка		
	Упражнения на растяжку. Теория.(ЗОЖ, режим дня).	10 мин.	Приём водных процедур после тренировок.

Zакрепление материала. Тренировка резиной на все группы мышц: https://www.youtube.com/watch?v=GXADVSLXPpc&feature=emb_logo

ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИМСЯ!

Обратить внимание на соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений!