

## Недельный план-конспект (№ 127, 128, 129, 130)

Дата проведения: 20.04. - 27.04.2020

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	Силовая подготовка		
	Силовая подготовка - спина (поднимание рук и ног лежа на животе) - поднимание таза из положения лежа на спине - пресс склепка - пресс поднимание ног до прямого угла - пресс –ножницы (сведение-разведение прямых ног) - пресс –велосипед - сведение-разведение прямых рук над головой с эласт. жгутом	25 мин	Следить за дыханием, выполнять по 12-15 раз в серии, минимум 3 серии, отдых между сериями 30 секунд, отдых между упражнениями.

	- сведение-разведение прямых рук перед собой со жгутом - сгибание-разгибание рук в локтях (на бицепс) со жгутом - сведение-разведение прямых рук перед собой со жгутом		<b>При выполнении каждого упражнения следим за правильным исполнением, в случае избежании травм!</b>
Заключение	Заминка		
	Растяжка	10 мин.	Движения плавные, без резких движений.
Закрепление материала. Тренировка рук дома с помощью резинки: <a href="https://youtu.be/576Rsy9YwO8">https://youtu.be/576Rsy9YwO8</a>			

### **ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИМСЯ!**

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