

Недельный план-конспект (№98, 99, 100)

Дата проведения: 20.04 — 27.04.2020

Учебно-тренировочного занятия по гандболу группы СО-1.

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 Разминка с гимнастической палкой, при отсутствии заменить на полотенце -наклоны -повороты	10 мин .	Спина прямая, руки на поясе Ноги в коленях не сгибать
Основная часть	Координационная тренировка		
	-бёрпи (упор присед – упор лежа- упор присед –выпрыгивание вверх на блок) - присед с выпрыгиванием (ноги на ширине плеч, руки перед собой) -выпад-реверанс (выпад в сторону с заведением ноги за ногу поочередно) -поднимание таза вверх из положения лежа ,ноги в упоре - пресс –склепка	25 мин.	Все упражнения выполняются По 30 секунд, 30 секунд на смену ИП и отдых . Выполняем минимум 3 серии, после полного круга отдых 1 минута При выполнении каждого упражнения следим за правильным исполнением, в случае избежании травм!

	- планка с подтягиванием колен к груди скрестно		
Заключение	Заминка		
	Заминка ,упражнения на растяжку	10 мин.	Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений.
<p style="text-align: center;">Закрепление материала. Тренировка скорости и скоростной выносливости: https://www.instagram.com/p/B-MCWYTBftG/?igshid=f7u64l8ofk20</p>			

ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИМСЯ!

Обратить внимание на соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений!