

Недельный план-конспект (№ 95, 96, 97)

Дата проведения: 20.04. - 27.04.2020

Учебно-тренировочного занятия по гандболу группы СО-2.

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		
	Бег на месте. Общеразвивающие упражнения на мышцы - шеи - рук - туловища - ног	10 мин .	Спина прямая, руки на поясе Ноги в коленях не сгибать
Основная часть	Координационная тренировка		
	Упражнения с собственным весом и равновесие. - цапля - на цыпочках - ласточка - книга на голове (ходьба приседания, повороты. Книга увесистая) - отжимания - пресс (складка) - приседания - спина (лежа на животе поднимание рук и ног	20 мин.	На равновесие упр. выполнять с закрытыми глазами.

	<p>одновременно)</p> <ul style="list-style-type: none"> - разножка (смена ног в прыжке) - упор сидя – упор лежа (в упоре лежа сгибаем локти) - планка в движении (в планке выпрямите руки с локтей, потом опускаемся на локти обратно и подтягиваем колено к локтю) <p>Упражнения со жгутом.</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация броска мяча перед зеркалом - бросок сверху, сбоку, снизу, с уклоном 	15 мин	<p>Каждое упражнение выполняется по 15-20 раз, 30 секунд на отдых и смену ИП. Выполнить 3 круга.</p> <p>При выполнении каждого упражнения следим за правильным исполнением, в случае избежании травм!</p>
Заключение	Заминка		
	<p>Упражнения на восстановление дыхания, упражнения на растяжку</p> <p>Теория(История возникновения и развития гандбола)</p>	10 мин.	Приём водных процедур после тренировок.
		15 мин.	
<p>Закрепление материала.</p> <p>Тренировка скорости и скоростной выносливости:</p> <p>https://www.instagram.com/p/B-HJwouhZVT/?igshid=zcmpuprw6ksu</p>			

ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИМСЯ!

Обратить внимание на соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений!