

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

Дата проведения: 20.04 — 27.04.2020

Учебно-тренировочного занятия по гандболу группы НП-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 .	Темп средний, без ускорений
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 45 секунд, 15 секунд на смену ИП и отдых. Выполняем минимум 4 серии, после полного круга отдых 1 минута  <b>При выполнении каждого упражнения следим за правильным исполнением, в случае избежании травм!</b>

	- планка с подтягиванием колен к груди скрестно.		
Заключение	Заминка		
	упражнения на гибкость	10 мин.	Движения плавные, без рывков
<p style="text-align: center;">Закрепление материала. Тренировка скорости и скоростной выносливости: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7Nsv1vGxDd0&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=7Nsv1vGxDd0&amp;feature=youtu.be</a></p>			

### **ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИМСЯ!**

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