

Недельный план-конспект (№ 128, 129, 130, 131)

Дата проведения: 20.04. - 27.04.2020

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
Подготовительная часть	Разминка		
	Ходьба на месте Упражнения на растяжку - для рук -наклоны -повороты -выпады	10 мин .	Темп средний, без ускорений
Основная часть	Координационная тренировка		
	Акробатические упражнения: - кувырки вперёд - кувырки назад - длинные кувырки - перекаты вправо и влево с места и с разбега - стойки на руках у стенки. Жонглирование теннисными мячами.	10 мин	Все упражнения выполняются по 30 секунд, 15 секунд на смену ИП и отдых. Выполняем минимум 4 серии, после полного круга отдых 1 минута
	- Прыжки через скакалку. -обычные прыжки на 2 ногах(без подскоков) -бег на месте через	10 мин. 20 мин.	Использовать два, три мяча. Делать по сериям(1мин, 2мин, 3 мин, каждое упражнение).

	скакалку -прыжки по квадрату(вперед,вправо ,назад,влево) -двойные прыжки.		При выполнении каждого упражнения следим за правильным исполнением, в случае избежании травм!
Заключение	Заминка		
	Упражнения на растяжку. Теория.(ЗОЖ, режим дня).	10 мин.	Приём водных процедур после тренировок.
Закрепление 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!