

Недельный план-конспект (№138, 139, 140, 141)

Дата проведения: 20.04 — 27.04.2020

Учебно-тренировочного занятия по гандболу группы У-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		
	Бег на месте Семенящий бег на месте Бег с высоким подниманием бедра на месте Упражнения на растяжку - для шеи - для рук - наклоны - повороты - выпады	1 мин. 4 мин. 5 мин.	Спина прямая, руки работают вдоль корпуса Колени к груди 30 сек./3 раза 30 сек./3 раза Каждое упражнение выполняется медленно, без рывков, следить за дыханием
Основная часть	Координационная тренировка		
	Координационная работа с эластичным жгутом Комплекс на верхний плечевой пояс - сведение-разведение прямых рук над головой - сведение-разведение прямых рук перед собой	30 мин.	Каждое упражнение выполняется по 15-20 раз, 30 секунд на отдых и смену ИП. Выполнить 3 круга.

	<ul style="list-style-type: none"> - сгибание-разгибание рук в локтях (бицепс) - в приседе на одной ноге «Планка» - на прямых руках - на локтях с касанием плеч - на правом боку - на левом боку - с переходом с локтей на руки - с отрыванием ног от пола по одной - с покачиванием таза вниз-вверх 		<p>По 30 сек. на упражнение.</p> <p>При выполнении каждого упражнения следим за правильным исполнением, в случае избежании травм!</p>
	Заминка		
Заключение	<ul style="list-style-type: none"> -Упражнения на гибкость: а) «шпагаты» б) наклоны в седе «барьерный шаг» в) наклоны в седе «ноги врозь» г) из положения лежа на спине коснуться прямыми ногами за головой и обратно д) «мостик» 	5 мин.	Плавно растягиваться без рывок.
<p>Закрепление материала.</p> <p>Тренировка для ног:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=H21pTB9nJ7I&feature=youtu.be</p>			

ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИМСЯ!

Обратить внимание на соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений!