

Недельный план-конспект (№ 123, 124, 125, 126)

Дата проведения: 13.04. - 19.04.2020

Учебно-тренировочного занятия по гандболу группы Б-5.

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 .	Спина прямая, руки на поясе Ноги согнуты в коленях.
Основная часть	Кардиотренировка		
	- отжимания; - пресс (складка); - приседания; - парашютист; - разножка; - упор сидя – упор лежа; - планка в движении; - бег на месте с подниманием колен.	25 мин	Лежа на животе поднимание рук и ног одновременно. Выпады в прыжке, руки у подбородка. В упоре лежа прогибаем поясницу вниз. В планке выпрямите руки с локтей, потом опускаемся на локти обратно и подтягиваем колено к локтю.

	Имитация броска мяча перед зеркалом - бросок сверху, - бросок сбоку		<p>Каждое упражнение выполняется по 20 секунд, 10 секунд на отдых и смену ИП. Продолжительность 4 минуты (один круг) Выполняем в максимальном темпе Следить за правильной постановкой ног, локоть выше плеча, можно выполнять с г/б мячом либо с теннисным.</p> <p>При выполнении каждого упражнения следим за правильным исполнением, в случае избежании травм!</p>
Заключение	Заминка		
	- сидя на полу наклоны вперед; - ноги врозь – наклоны в стороны; - стоя на одной ноге тянем согнутую в колене другую ногу;	10 мин.	Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений.
<p>Закрепление материала. Тренировка рук дома с помощью резинки: https://youtu.be/576Rsy9YwO8</p>			

ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИМСЯ!

Обратить внимание на соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений!