

Недельный план-конспект (№ 124, 125, 126, 127)

Дата проведения: 13.04. - 19.04.2020

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		
	Бег на месте. Общеразвивающие упражнения на мышцы: - шеи; - рук ; - туловища; - ног.	5 мин .	Спина прямая, руки работают, Колени сгибаем.
Основная часть	Координационная тренировка		
	Упражнения с собственным весом и равновесие: - цапля; - на цыпочках; - отжимания; - пресс (складка); - приседания; - спина; - разножка; - упор сидя – упор лежа; - планка в движении .	5 мин 20 мин.	На равновесие упр. выполнять с закрытыми глазами. Лежа на животе поднимание рук и ног одновременно. Смена ног в прыжке. В упоре лежа прогибаем поясницу вниз. В планке выпрямите руки с локтей, далее 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; 	10 мин.	<p>Каждое упражнение выполняется по 15 раз, 20 секунд на отдых и смену ИП. Выполнить 3 круга.</p> <p>Выполняем в максимальном темпе Следить за правильной постановкой ног, локоть выше плеча, можно выполнять с г/б мячом либо с теннисным мячом.</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>	5 мин.	<p>Приём водных процедур после тренировок.</p>
<p>Закрепление материала. Тренировка резиной на все группы мышц: http://www.12345youtube.com/youtube-downloader/youtube/download/GXADVSLXPpc?pub=com.nemo.vidmate.app.official_website&f=wh&subpub=share_wh</p>			

ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИМСЯ!

Обратить внимание на соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений!