

Недельный план-конспект (№134, 135, 136, 137)

Дата проведения: 13.04 — 19.04.2020

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. 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 -ласточка -книга на голове -отжимания - пресс (складка) - приседания - спина - разножка - упор сидя – упор лежа; - планка в движении;	10 мин. 10 мин	На равновесие упр.выполнять с закрытыми глазами. Ходьба, приседания, повороты. Книга увесистая. Лежа на животе, поднятие рук и ног одновременно Смена ног в прыжке. В упоре лежа сгибаем локти. В планке выпрямите руки с локтей, далее опускаемся на

	Упражнения со жгутом. -имитация броска мяча перед зеркалом -бросок сверху, сбоку, снизу, с уклоном.	15 мин	<p>локти обратно и подтягиваем колено к локтю)</p> <p>Каждое упражнение выполняется по 15-20 раз, 30 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>
	Заминка		
Заключение	Упражнения на восстановление дыхания, упражнения на растяжку	5 мин.	Приём водных процедур после тренировок.
Закрепление материала. Тренировка для ног: https://www.youtube.com/watch?v=H21pTB9nJ7I&feature=youtu.be			

ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИМСЯ!

Обратить внимание на соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений!