

Недельный план-конспект (№ 92, 93, 94)

Дата проведения: 13.04. - 19.04.2020

Учебно-тренировочного занятия по гандболу группы СО-2.

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 в коленях не сгибать
Основная часть	Координационная тренировка		
	- 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;		Каждое упражнение выполняется по 20 секунд, 10 секунд на отдых и смену ИП. Продолжительность 4 минуты (один круг). Выполняем в максимальном темпе. При выполнении каждого упражнения следим за правильным исполнением, в случае избежании травм!
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.
Закрепление материала. Тренировка скорости и скоростной выносливости: https://www.instagram.com/p/B-HJwouhZVT/?igshid=zcmpuprw6ksu			

ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИМСЯ!

Обратить внимание на соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений!