**План конспект тренировочного занятия № 88-90**

**Группа: Б-1 гандбол**

**Переходный период** Дата 27-03.05.2020 Тренер Мамулян Н.Г

**Задачи:**

1.Закрепления навыков спортивной техники

2.Развитие двигательных качеств: прыгучести, ловкости, скорости.

3. Соблюдение правил техники безопасности при выполнении упражнений, самоконтроль.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Содержание упражнений** | **Дози-ровка** | **Методические указание** |
|  | Бег | 5 мин | Медленный бег. |
|  | Комплекс ОРУ(без предметов) | 10 раз | Следим за осанкой, амплитудой движения, дыханием. Во время выполнения упражнений расслабляемся, не забываем глубоко дышать, следим за положением тела. |
|  | Упражнения на растяжку | 10раз | Во время выполнения упражнений расслабляемся, не забываем глубоко дышать, следим за положением тела. |
|  | Подготовка рабочего места |  | Для тренировки нужно освободить пространство в радиусе 1-2 метров. Следует убрать с пола все мелкие предметы. Каково бы ни было упражнение, нужно неукоснительно соблюдать технику выполнения и строго следовать всем инструкциям тренера. |
|  | Подготовьтесь сами | 5 мин | Подберите одежду, в которой вам будет удобно. Важно, чтобы она не сковывала движения и позволяла телу (дышать);Убедитесь, что вам не придётся сломя голову бежать на каждый сигнал мобильного телефона и прерывать тренировку. |
|  | ***2 серии*** **отдых** между упражнениями 30 секунд | | |  |  |
|  | Движение руками и ногами как при беге | 1 мин | При выполнении упражнений необходимо следить за техникой, ритмом. |
|  | Быстрая смена ног в выпаде без подпрыгивания | 1 мин | Скорость выполнения не должна снижаться из-за утомления. |
|  | Лежа на спине, животе, быстрая смена положения ног | 1 мин | Усилия направлять не на технику, а на скорость. |
|  | Прыжки через скакалку | 1 мин | Частота вращения максимальная. |
|  | Подбросить мяч, хлопнуть в ладоши и поймать его. | 20 раз | Непрерывно выполнять ,смотреть перед собой. |
|  | Подбросить мяч, присесть, встать и поймать мяч | 20 раз | Мяч подбросить перед собой, спина ровная. |
|  | Подбросить мяч, быстро повернуться кругом и поймать мяч. | 20 раз | Выполнять в правую и в левую сторону. |
|  | Бег на месте с высоким подниманием бедра. | 30 сек | Упражнения выполнять на предельных скоростях. |
|  | Сидя на полу, ноги врозь, лицом к стенке на расстоянии 2 метра, мяч перед грудью. | 20 раз | В максимальном быстром темпе выполнять броски от груди. |
|  | Закрепление материала: https://youtu.be/n36Y3xiwcIc | | |

**ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИМСЯ! Обратить внимание на соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений!**