

Недельный план-конспект (№141, 142, 143, 144, 145, 146)

Дата проведения: 12.05 — 24.05.2020

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		
Бег на месте Упражнения на растяжку - для рук -наклоны -повороты	2 мин. 8 мин.	Следим за дыханием Каждое упражнение выполняется медленно без рывков
Основная часть		
Подвижность 1. Семенящий бег на месте, бег с высоким подниманием бедра на месте.  2. Перемещение приставным шагом на 3 метра вправо-влево .	30 мин.	Каждое упражнение выполняется по 15-20 раз, 30 секунд на отдых и смену ИП. Выполнить 3 круга.

3. Прыжки на скакалке

- на двух ногах
- на правой ноге
- на левой ноге
- попеременно праваялевая
- ножницы
- приставным шагом
- с ноги на ногу
- прыжками вперед-назад
- прыжками на двух ногах по квадрату
- скакалка скрестно
- двойные



По 30 сек. на упражнение.

4. Жонглирование теннисными мячами

- одной рукой 2 мяча
- двумя руками 3 мяча

При выполнении каждого упражнения следим за правильным исполнением, в случае избежании травм!

Заключительная часть

-Упражнения на гибкость:

- а) «шпагаты»
- б) наклоны в седе «барьерный шаг»
- в) наклоны в седе «ноги врозь»

15 мин.

Плавно растягиваться без рывок.

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!