

Недельный план-конспект (№ 136, 137, 138, 139, 140)

Дата проведения: 04.05. - 12.05.2020

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. Общеразвивающие упражнения на мышцы - шеи - рук - туловища - ног.	10 мин .	Спина прямая, руки работают, Колени сгибаем.
Основная часть		
Упражнения с собственным весом и равновесие: - цапля; - на цыпочках;  - отжимания; - пресс (складка); 	40 мин.	На равновесие упр. выполнять с закрытыми глазами. 5 мин. 3 подхода по 20 раз. 30 сек. упр. 20 сек отдых. 3 подхода

<p>- приседания;</p> <p>- спина;</p>  <p>- разножка;</p>  <p>- упор сидя – упор лежа;</p> <p>- планка в движении .</p>  <p>Упражнения со жгутом: - имитация броска мяча перед зеркалом ; - бросок сверху, сбоку, снизу, с уклоном;</p>	<p>3 подхода по 20 раз.</p> <p>Лежа на животе поднимание рук и ног одновременно. 20 сек. упр. 20 сек отдых 3 подхода</p> <p>Смена ног в прыжке. 30 раз</p> <p>В упоре лежа прогибаем поясницу вниз. 30 раз</p> <p>В планке выпрямите руки с локтей, далее опускаемся на локти обратно и подтягиваем колено к локтю. 20 сек. упр. 20 сек отдых 3 подхода</p> <p>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>
<p>Заключительная часть</p>	
<p>Упражнения на растяжку. Теория.(ЗОЖ, режим дня).</p>	<p>10 мин. Приём водных процедур после тренировок.</p>
<p>Закрепление материала. Тренировка резиной на все группы мышц: https://www.youtube.com/watch?v=GXADVSLXPpc&feature=emb_logo</p>	

ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИМСЯ!

Обратить внимание на соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений!