

## Недельный план-конспект (№ 105, 106, 107, 108, 109)

Дата проведения: 12.05 — 24.05.2020

Учебно-тренировочного занятия по гандболу группы **Б-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.

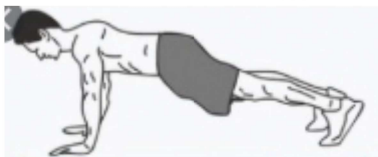
Содержание упражнений	Дозировка	Методические рекомендации
Подготовительная часть		
Ходьба на месте Разминка с гимнастической палкой, при отсутствии заменить на полотенце - наклоны - повороты	10 мин .	Темп средний, без ускорений
Основная часть		
Упражнение "Складка" на пресс 	25 мин.	Прижмите поясницу к полу, в ней не должен образовываться прогиб. Ноги вытянуты и чуть согнуты в коленях, стопы можно соединить вместе. Мышцы пресса напряжены
Упражнение «Собака-птица». 		-опуститесь на коврик и встаньте в упор на колени и ладони; -колени расставлены на ширину бедер и стоят строго под ними; ладони находятся под плечами - взгляд направлен вниз;

## Упражнение «Берпи»

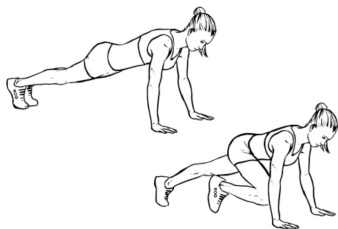


«Планка» - на прямых руках

- на локтях с касанием плеч
- на правом боку
- на левом боку
- с переходом с локтей на руки



## Упражнение «Альпинист»



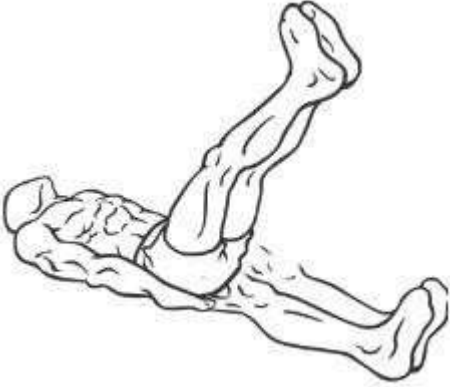
## Упражнение «Супермен»



И.П.- стоя ноги на ширине плеч. 1) глубокий присед, руки на полу 2) переход прыжком в упор лёжа 3) отжимание 4) возврат прыжком в присед 5) выпрыгивание из приседа вверх 6) возврат в присед

Сделайте глубокий вдох, напрягите мышцы пресса и подтяните правое колено к груди

Для его выполнения необходимо лечь на живот, слегка приподнять голову над полом, а руки расслаблено положить вдоль тела. Затем надо взмахнуть ногами и оторвать от пола колени и голени

<p>Подъемы ног</p> 		<p><b>При выполнении каждого упражнения следим за правильным исполнением, в случае избежании травм!</b></p>
<p>Заключение</p>		
<p>упражнения на гибкость</p>	<p>10 мин.</p>	<p>Движения плавные, без рывков</p>
<p>Закрепление материала. Тренировка скорости и скоростной выносливости: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7Nsv1vGxDd0&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=7Nsv1vGxDd0&amp;feature=youtu.be</a></p>		

**ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИМСЯ!**

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