

## Недельный план-конспект (№ 135, 136, 137, 138,139)

Дата проведения: 04.05. - 12.05.2020

Учебно-тренировочного занятия по гандболу группы Б-5.

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 Упражнения на растяжку - для рук -наклоны -повороты -выпады	10 мин .	Темп средний, без ускорений
Основная часть		
Кардиотренировка - отжимания; - пресс (складка); 	40 мин	Спина прямая 3 подхода по 20 раз. 30 сек. упр. 20 сек отдых. 3 подхода
- приседания; - супермен; 		3 подхода по 20 раз.  Лежа на животе поднимание рук и ног одновременно. 20 сек. упр. 20 сек отдых 3 подхода

<p>- разножка;</p>  <p>- упор сидя – упор лежа;</p> <p>- планка в движении;</p>  <p>- бег на месте с подниманием колен.</p> <p>Имитация броска мяча перед зеркалом</p> <p>- бросок сверху, - бросок сбоку</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.</p> <p>20 сек. упр. 20 сек отдых 3 подхода</p> <p>Можно выполнять с г/б мячом либо с теннисным мячом.</p> <p><b>При выполнении каждого упражнения следим за правильным исполнением, в случае избежании травм!</b></p>
<p>Заключительная часть</p>	
<p>Растяжка</p>	<p>10 мин. Движения плавные, без резких движений.</p>
<p>Закрепление материала. Тренировка рук дома с помощью резинки: <a href="https://youtu.be/576Rsy9YwO8">https://youtu.be/576Rsy9YwO8</a></p>	

### **ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИМСЯ!**

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