

Недельный план-конспект (№ 150, 151, 152, 153, 154, 155)

Дата проведения: 12.05. - 24.05.2020

Учебно-тренировочного занятия по гандболу группы У-1.

Тренер-преподаватель: Стеценко Н.В.

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

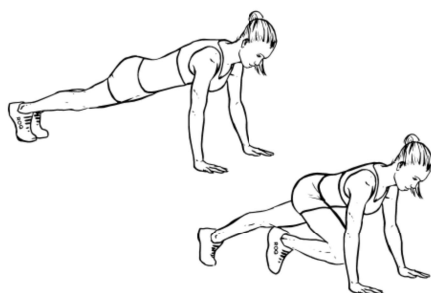
Техническая подготовка

Задачи:

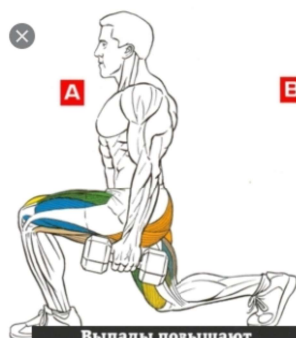
1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

	Содержание упражнений	Дозировка	Методические рекомендации
Подготовительная часть			
	Бег на месте. Общеразвивающие упражнения на мышцы - шеи - рук - туловища - ног	10 мин .	Спина прямая, руки на поясе Ноги в коленях не сгибать
Основная часть			
	«Приседания с тягой» 	30 мин.	Вместо гири- использовать мяч. И.П.- стоя ноги на ширине плеч. 1)выполняем глубокий присед, спина прямая. Следим за осанкой. 2)выпрямляем ноги, сгибаем руки поднимаем груз на уровень груди
	«Отжимания» 		

«Альпинист»



«Выпады»



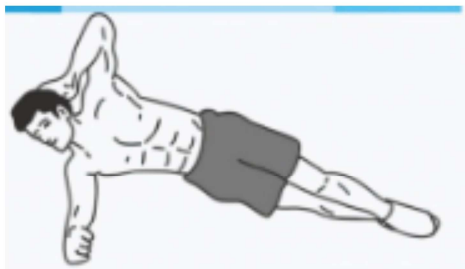
«Планка»



«Спина»



«Боковая планка»



И.П. упор лежа на руки, касание правым коленом ноги левого локтя руки, смена ноги.

И.П. ноги вместе, шаг вперед ногой и опускаемся, сгибая колено пока бедро передней ноги не будет параллельно пола. Возвращаемся в И.П.

И.П. упор лежа на локти. Важно: ноги и туловище – прямая.

И.П. лежа на животе, одновременно подъем ног и туловища, руки вытянуты вперед.

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

Заключительная часть		
<p>Упражнения на растягивание мышц:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сидя на полу, сделать вдох наклониться вперед задержав дыхание на 5мин. - стоя ноги вместе, вдох-наклон вперед, кисти на пол, задержать дыхание на 5 мин. 	<p>10 мин.</p>	<p>Приём водных процедур после тренировок.</p>
<p>Закрепление материала. Тренировка скорости и скоростной выносливости: https://www.instagram.com/p/B-HJwouhZVT/?igshid=zcmpuprw6ksu</p>		

ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИМСЯ!

Обратить внимание на соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений!