

Недельный план-конспект (№ 145, 146, 147, 148)

Дата проведения: 04.05. - 12.05.2020

Учебно-тренировочного занятия по гандболу группы У-1.

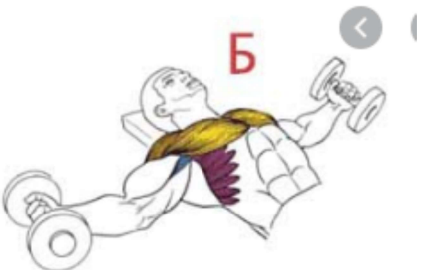
Тренер-преподаватель: Стеценко Н.В.

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 работают, Колени сгибаем.
Основная часть		
-Лежа на скамье сведение-разведение прямых рук перед собой. -лежа на скамье гантели в прямых руках над головой - поднимание-опускание вверх вниз.  -стоя гантели в прямых руках внизу – сгибание-разгибание рук в локтях.	40 мин.	С гантелями, можно заменить бутылками с водой.



- в наклоне вперед поворот туловища в стороны с прямыми руками с гантелями.



- лежа на спине скручивание со сгибанием ног



- лежа на спине упр. ножницы.



-лежа на спине – велосипед.



- приседания с прямыми руками (гантели в руках)

Выполняем по 10-15 раз, 3 серии, отдых между сериями 30 секунд.

Пресс:
По 30 сек. на упр, 10 сек
отдых между упр.



- выпады вперед поочередно, руки перед грудью(гантели в руках)
-выпады в сторону, руки перед грудью(гантели в руках).

- планка в движении (в планке выпрямите руки с локтей, потом опускаемся на локти обратно и подтягиваем колено к локтю)



Выполняем по 10-15 раз, 3 серии, отдых между сериями 30 секунд.

30 сек. упр., 3 подхода, отдых 30 сек.

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

Заключительная часть

Упражнения на растяжку.
Теория.(ЗОЖ, режим дня).

10 мин.

Приём водных процедур после тренировок.

Закрепление материала.

Тренировка резиной на все группы мышц:

https://www.youtube.com/watch?v=GXADVSLXPpc&feature=emb_logo

ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИМСЯ!

Обратить внимание на соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений!