

## Недельный план-конспект (№ 140, 141, 142, 143 144, 145, 146)

Дата проведения: 12.05. - 24.05.2020

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	Разминка		
	Бег на месте. Общеразвивающие упражнения на мышцы - шеи - рук - туловища - ног.	10 мин .	Спина прямая, руки работают, Колени сгибаем.
Основная часть	Силовая подготовка		
	-Лежа на скамье сведение-разведение прямых рук перед собой. -лежа на скамье гантели в прямых руках над головой - поднятие-опускание вверх вниз.  -стоя гантели в прямых руках внизу – сгибание-	40 мин.	С гантелями, можно заменить бутылками с водой.

разгибание рук в локтях.



- 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.



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

	<p>- приседания с прямыми руками (гантели в руках)</p>  <p>- 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)</p> 		<p><b>При выполнении каждого упражнения следим за правильным исполнением, в случае избежании травм!</b></p>
<p>Заключительная часть</p>	<p>Заминка</p>		
	<p>Упражнения на растяжку. Теория.(ЗОЖ, режим дня).</p>	<p>10 мин.</p>	<p>Приём водных процедур после тренировок.</p>
<p>Закрепление материала. Тренировка резиной на все группы мышц: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GXADVSLXPpc&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?v=GXADVSLXPpc&amp;feature=emb_logo</a></p>			

### **ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИМСЯ!**

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