

Недельный план-конспект (№ 101, 102, 103,104)

Дата проведения: 04.05. - 12.05.2020

Учебно-тренировочного занятия по гандболу группы СО-1.


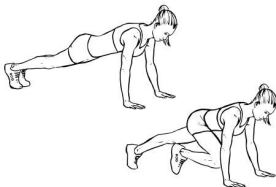
Тренер-преподаватель: Стеценко Н.В.


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; -отжимания; - планка на локтях; - планка в движении;  -альпинист; 	30 мин.	Спина прямая 3 подхода по 20 раз. 3 подхода по 10 раз. В планке выпрямите руки с локтей, далее опускаемся на локти обратно и подтягиваем колено к локтю. 20 сек. отдых 20 сек. 3 подхода Упор лежа на руки, касание правым коленом ноги левого локтя руки, смена ноги.

<p>- парашютист;</p>  <p>- бег на месте с высоким подниманием колен;</p> <p>Имитация броска мяча перед зеркалом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросок сверху; - бросок сбоку; 		<p>Лежа на животе поднимание рук и ног одновременно.</p> <p>упражнение выполняется по 20 секунд, 10 секунд на отдых Продолжительность 4 минуты (один круг). Выполняем в максимальном темпе.</p> <p>выполнять с с теннисным мячом.</p> <p>При выполнении каждого упражнения следим за правильным исполнением, в случае избежании травм!</p>
<p>Заключительная часть</p>		
<p>Упражнения на растягивание мышц:</p> <ul style="list-style-type: none"> -сидя на полу наклоны вперед; -ноги врозь – наклоны в стороны; - стоя на одной ноге тянем согнутую в колене другую ногу; 	<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!