

Недельный план-конспект (№ 105, 106, 107, 108, 109)

Дата проведения: 12.05. - 24.05.2020

Учебно-тренировочного занятия по гандболу группы СО-2.

Тренер-преподаватель: Стеценко Н.В.

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

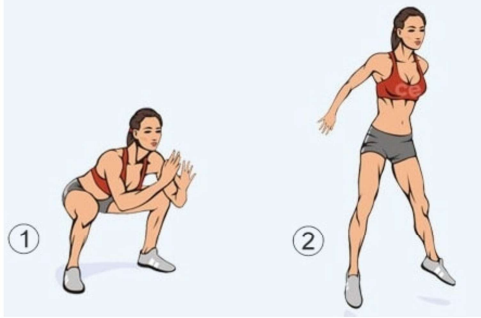
Техническая подготовка

Задачи:

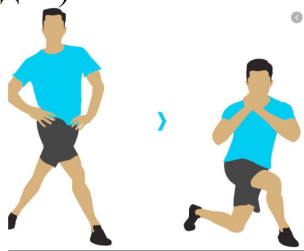
1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

	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			
	-бёрпи (упор присед –упор лежа-упор присед –выпрыгивание вверх на блок)  -отжимания; 	30 мин.	3 подхода по 20 раз. 3 подхода по 10 раз.

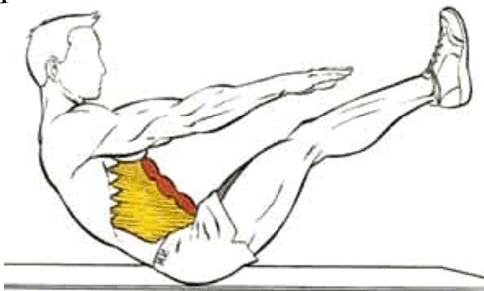
-присед с выпрыгиванием (ноги на ширине плеч, руки перед собой)



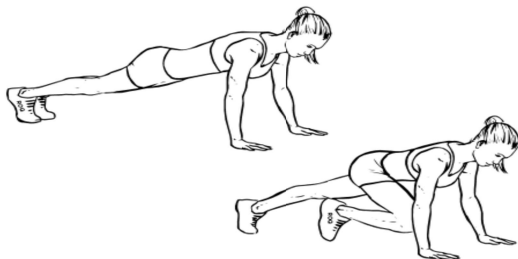
-выпад-реверанс (выпад в сторону с заведением ноги за ногу поочередно)



- пресс –склепка



- планка с подтягиванием колен к груди скрестно



- планка на локтях;




20 сек. отдых 20 сек.
3 подхода

3 подхода по 20 раз.
Спина прямая.

Лежа на животе поднимание
рук и ног одновременно.

20 раз на каждую ногу,
3 подхода.

В планке выпрямите руки с
локтей, далее опускаемся на
локти обратно и подтягиваем
колени к локтю.

<p>- парашютист;</p> 		<p>3 подхода по 30 сек.</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.</p> <p>Тренировка скорости и скоростной выносливости:</p> <p>https://www.instagram.com/p/B-HJwouhZVT/?igshid=zcmpuprw6ksu</p>		

ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИМСЯ!

Обратить внимание на соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений!