

План самостоятельной работы на июнь, июль

Тренер-преподаватель Бабина Н.Г.

1. Бег, ходьба и их разновидности
2. Общеразвивающие упражнения
3. Прыжки на скакалке 3х80
4. Упражнения на гибкость (растяжка)
5. Упражнение планка прямая 2х30 сек.
6. Отжимание от стены и пола 2х15
7. Упражнения с мячами (больш.тенисн.) для развития ловкости.
8. Упражнение планка боковая 3х 25 сек.
9. Пресс 2х20
10. Упражнение «стульчик» на время

Теория: 1. Основные правила игры в гандбол

2. Формирование двигательных умений и навыков
3. Знания, умения и навыки гигиены.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Данные упражнения имеют рекомендательный характер.