

ГБУ СШОР Кировского района СПб

Отделение - гандбол

Этап подготовки: Т(СС)-1

Нагрузка: 12 часов в неделю

План дистанционного проведения тренировочных занятий

Тренировка	1		
Направленность тренировки	ОФП		
Требования к месту занятия, спортивный инвентарь	Дом, уличная площадка		
Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	
Подготовительная часть - разминка			
Ходьба	5 минут	Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы	
Бег или прыжки на скакалка	25 минут	Бег на улице или скакалка на месте дома	
Растяжка	10-15 минут	Растяжка: разминка рук, круговые вращения, наклоны, выпады.	
Основная часть			
Отжимание от пола	20 x 3 серии 60 сек. Отдых	Спина прямая, руки на ширине плеч.	
Отжимания от скамьи, спиной	20 x 3 серии 60 сек. Отдых	Спина прямая, локти назад.	
Пресс	30 x 3 серии 60 сек. Отдых	Сидя на полу, руки скрещены на груди	
Приседания	25 x 3 серии 60 сек. отдых	Темп спокойный, полный присед, пятки не отрывать от пола	
Спина (лодочка)	30 x 3 серии 60 сек. Отдых	Лёжа на животе, одновременный отрыв ног и рук от пола на 5 сек.	
Выпады вперед	20 x 3 серии 60 сек. Отдых	Темп спокойный, колено 90 градусов.	
45 минут			
Заключительная часть			
6. Растяжка	20 минут	Сидя, спокойный темп. Спина, шпагат.	

Тренировка	2	
Направленность тренировки	ОФП, Скорость	
Требования к месту занятия, спортивный инвентарь	Дом, уличная площадка	
Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть - разминка		
Ходьба	5 минут	Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы
Бег или прыжки на скакалка	25 минут	Бег на улице или скакалка на месте дома
Растяжка	10-15 минут	Разминка рук, круговые вращения, наклоны, выпады.
Основная часть		
Беговые упражнения: - высокое поднятие бедра, - захлест, - выпрыгивание вверх, - прыжки из стороны в сторону, - подскоки, - скрестный шаг,	5 серий по 20 сек. или 20 м. 10-12 минут	Беговые серии на месте с большой амплитудой. Или по прямой на улице. Средний темп работы.
Ускорения на месте	10 раз x 10 с. или 10 метров 30-60с. отдых 10 минут	Полное восстановление дыхания между ускорениями.
Ведение мяча на месте: левой\правой рукой, вокруг себя, восьмеркой вокруг ног, попеременно левой правой.	7-10мин.	На месте или в движении. Контролировать высоту ведения до пояса. Смотреть вперед.
Техника опорного броска	15-20 мин.	Шагом в медленном темпе. Конечное положение тела!!!
Заключительная часть		
Растяжка	20 минут	Сидя на полу, спокойно

Тренировка	3	
Направленность тренировки	ОФП, прыгучесть	
Требования к месту занятия, спортивный инвентарь	Уличная площадка	
Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть - разминка		
Ходьба	5 минут	Спокойно на месте На носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы
Бег	30 минут	Средний темп.
Растяжка	10 минут	Растяжка: разминка рук, круговые вращения, наклоны, выпады.
Основная часть		
Прыжковые серии на месте: прыжки на двух ногах, прыжки на правой и левой ноге. -на двух ногах: на месте, вперед-назад, вправо-влево - на левой ноге: на месте, вперед-назад, вправо-влево - на правой ноге: на месте, вперед-назад, вправо-влево	5 повт. X 20 с. 30 сек. отдых 10 мин.	Прыжковые серии на месте с амплитудой прыжков 50-70 см
Финты	15-20 мин	Техника выполнения финта. Медленно, акцентируя внимание на каждом движении.
Развитие прыгучести: выпрыгивания из полуприседа, многоскоки, прыжки с подтягиванием колена, прыжки в длину с двух ног.	5 серий по 20 метров каждый вид. 15-20 мин.	Выполнение на улице по прямой.
Заключительная часть		
Растяжка	20 минут	Спокойно растягиваемся в положении сидя на полу

Тренировка	4		
Направленность тренировки	ОФП, гибкость		
Требования к месту занятия, спортивный инвентарь	Дом		
Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	
Подготовительная часть - разминка			
Ходьба	5 минут	Спокойно на месте На носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы Растяжка: разминка рук, круговые вращения, наклоны, выпады.	
Прыжки на скакалке	20 минут		
Растяжка	10 минут		
Основная часть			
3. Беговые упражнения: - высокое поднятие бедра, - захлест, - выпрыгивание вверх, прыжки из стороны в сторону. Растяжка. Техника опорного броска	3 повт. X 20 с. 7-10 мин. 15 мин.	Беговые серии на месте с большой амплитудой. Средний темп работы. Замах, хлест, конечное положение руки	
Заключительная часть			
Растяжка. Шпагат прямой, поперечный, спина наклоны, выпад, мостик, ноги.	50 минут	На все группы мышц	

Тренировка	5	
Направленность тренировки	ОФП	
Требования к месту занятия, спортивный инвентарь	Дом	
Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть - разминка		
Прыжки на скакалке	20 минут	Средний темп, на двух ногах.
Растяжка	10 минут	Растяжка: разминка рук, круговые вращения, наклоны, выпады.
Основная часть		
<p>Прыжковые серии на месте: прыжки на двух ногах, прыжки на правой и левой ноге.</p> <p>-на двух ногах: на месте, вперед-назад, вправо-влево</p> <p>- на левой ноге: на месте, вперед-назад, вправо-влево</p> <p>- на правой ноге: на месте, вперед-назад, вправо-влево</p> <p>Финты</p> <p>Упражнения с теннисным мячом: Подбрасывать и ловить одной рукой, двумя руками, подбрасывать и ловить из за спины, об стенку, жонглирование.</p> <p>Выпрыгивание из полуприседа</p>	<p>5 повт. X 30 с. 60 сек. отдых</p> <p>30 минут</p> <p>30 минут.</p> <p>5 повтор. с восстановлен. x 3 серии x 60 с. отдыха</p>	<p>Прыжковые серии на месте с амплитудой прыжков 50-70 см</p> <p>Техника и скорость выполнения финта с уходом в левую и правую стороны.</p>
3.Заключительная часть		
Растяжка	20 минут	На все группы мышц

Тренировка	6	
Направленность тренировки	ОФП, Силовая работа	
Требования к месту занятия, спортивный инвентарь	Уличная площадка.	
Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть - разминка		
Ходьба Бег на месте Растяжка	5 минут 30 минут 10 минут	Спокойно на месте На носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы Растяжка: разминка рук, круговые вращения, наклоны, выпады.
Основная часть		
Отжимание от пола Отжимания от скамьи, спиной Пресс Приседания Спина (лодочка) Выпады вперед	20 x 3 серии 60 сек. Отдых 20 x 3 серии 60 сек. Отдых 30 x 3 серии 60 сек. Отдых 25 x 3 серии 60 сек. отдых 30 x 3 серии 60 сек. Отдых 20 x 3 серии 60 сек. Отдых 45 минут	Спина прямая, руки на ширине плеч. Спина прямая, локти назад. Сидя на полу, руки скрещены на груди Темп спокойный, полный присед, пятки не отрывать от пола Лёжа на животе, одновременный отрыв ног и рук от пола на 5 сек. Темп спокойный, колено 90 градусов.
Заключительная часть		
10. Растяжка	20 минут	На все группы мышц