

ГБУ СШОР Кировского района СПб

Отделение – регби

Этап подготовки: Т(СС)-1

Нагрузка: 10 часов в неделю

Четверг

ОФП- 30 мин (Бег-15 мин, СБУ-8 мин, Разминка -7 мин)

СФП- 40 мин (Развитие прыгучести : скакалка-5 подходов по 2 мин,подтягивание коленей к груди -5 подходов по 15 раз, прыжки на правой(левой) ноге-5 подходов по 1 мин,на каждую ногу, выпрыгивания из низкого приседа - 5 подходов по 25 раз).

Техническая подготовка -50 мин

Техника владения мячом-10 мин (Жонглирование мячом: круговые движения мячом вокруг головы,туловища,под ногами,вправо,влево.Подбрасывание мяча вверх, с поворотом вокруг своей оси, с приседаниями и т.п.)

Прием передачи мяча на месте и в движении- 20 мин (Имитация приема и передачи мяча с использованием стены и т.п.)

Теоретическая подготовка -(20 мин) на тему " Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки"

Пятница

ОФП -50 мин (Бег-25 мин, СБУ-15 мин, Разминка -10мин)

СФП- 30 мин (Развитие силы : приседания 5 подходов по 25 раз, отжимания(средний хват)- 5 подходов по 15, пресс-складка-5 подходов по 25 раз)

Техническая подготовка -60 мин

Ловля катящегося, отскочившего , высоколетающего мяча

Теоретическая подготовка(40 мин) на тему : "История развития регби в России"

Понедельник

ОФП- 30 мин (Бег-15 мин, СБУ-8 мин, Разминка -7 мин)

СФП- 40 мин(Развитие гибкости: Упражнения для гибкости шеи

Исходное положение — стоя, ноги расположены на ширине плеч, лопатки максимально отведены назад, затылком тянемся к потолку. Можно представить себя марионеткой, которую за ниточку тянут вверх. Прочувствуйте максимальное растяжение позвоночника. Далее следует медленно наклонить голову вперед, в правую и левую сторону, затем назад и зафиксироваться в каждом положении на половину минуты. Затем поверните голову через плечо, как будто вы смотрите назад в одну и в другую сторону.

Упражнения для гибкости грудного отдела

Исходное положение – стоя, вытянув руки в стороны. На вдохе крепко обхватите себя руками, на выдохе распрямите руки таким образом, чтобы максимально свести друг к другу лопатки. Сделать упражнение 10 раз. Упражнение особенно полезно для девушек, так как именно эта часть у них оказывается самой слабой, что часто приводит к болям в спине и искривлению осанки.

Исходное положение – стоя, сомкнув руки в замке за спиной (одна рука внизу, другая – вверху), постарайтесь сцепиться не только пальцами, но и ладонями, зафиксируетесь в этом положении на полминуты и поменяйте положение рук.

Исходное положение – стоя спиной к подоконнику, кровати, столу или спинке стула, опершись на него руками. Из этого положения необходимо медленно присесть до момента, когда почувствуете максимальное растяжение мышц.

Исходное положение – лежа на животе, опираясь руками на пол, максимально прогибаться в грудном отделе позвоночника. Зафиксироваться в данном положении секунд на 30.

Исходное положение – позиция «мостик», в ней необходимо зафиксироваться на 30 секунд, затем попытаться выпрямить руки и ноги до максимально возможной степени, постепенно добиваться полного выпрямления)

Техническая подготовка -50мин

Защитные действия игрока (стойка защитника, захват верхний боковой ИП.стоя на коленях, стоя на полусогнутых ногах, в движении)

Теоретическая подготовка- 20 мин на тему " Врачебный контроль,самоконтроль, самоанализ"

Среда

ОФП -50 мин (Бег-25 мин, СБУ-15 мин, Разминка -10мин)

СФП-40 мин (Развитие ловкости : 1. И. п. основная стойка.

Выполняйте в ходьбе хлопки руками спереди и сзади под каждый шаг.

2. И. п. основная стойка.

В ходьбе на каждый шаг выполняйте симметричные движения руками: вперёд, в стороны, вверх, вниз, назад.

3. И. п. основная стойка.

Выполняйте с правой руки на 16 счётов поочерёдное передвижение рук на пояс, плечи, вверх, два хлопка с последующим возвращением обратно с двумя хлопками о бёдра.

4. И. п. упор присев.

Выполняйте прыжок-падение вперёд на руки с отведением правой (левой) ноги вверх-назад и сгибанием рук в локтевых суставах. Затем вернитесь в и. п.

5. И. п. лёжа на животе, мяч в обеих руках впереди.

Подбрасывайте и ловите мяч двумя руками.

6. И. п. лёжа на животе, мяч в одной руке.

Перебрасывайте мяч верхом из руки в руку.

7. И. п. лёжа на животе, мяч в обеих руках впереди.

Подбрасывайте мяч вверх с последующим хлопком ладонями о пол.

8. И. п. стоя в основной стойке, мяч в одной руке.

Подбрасывайте мяч вверх из-под левой или правой ноги одной рукой и ловите его другой.

9. И. п. то же.

Подбрасывайте мяч из-за спины одной рукой, а впереди ловите другой.

10. И. п. стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в одной руке.

С максимальной скоростью перебрасывайте мяч из руки в руку перед собой.

11. И. п. стоя ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках.

Подбросьте мяч вверх, присядьте, коснитесь руками пола, встаньте с поворотом на 180* и поймите мяч.

12. И. п. стоя на расстоянии 3 метров от стены, мяч внизу в обеих руках.

Сделайте бросок в стену снизу, от груди, сверху.

13. То же, но в положении стоя на коленях.

14. То же, но в положении сидя на полу.

15. И. п. лёжа на спине, прямые ноги упираются в стену, мяч в обеих руках.

Приподнимаясь делайте броски в стену, а затем ловя мяч возвращайтесь в и. п.

16. И. п. то же, но мяч в одной руке, и ловить мяч нужно другой рукой.

17. И. п. стоя, ноги врозь, мяч в правой руке, корпус наклонён вперёд.

Передавайте мяч восьмёркой между ног.

18. И. п. стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу в руках.

Бросайте и ловите мяч, подбрасывая вверх с поворотом на 180*.

19. И. п. стоя ноги на ширине плеч, мяч в руках на уровне пояса.

Вращайте мяч вокруг себя в правую и левую стороны.

20. И. п. то же.

Вращайте мяч вокруг себя, а также под приподнятой ногой на месте и в движении вперёд и назад.

21. И. п. основная стойка, мяч в руках.

Выполните ведение мяча поочерёдно меняя руки.

22. И. п. основная стойка, мяч в ногах.

Выполните ведение мяча, поочерёдно касаясь ногами.

23. И. п. основная стойка, мяч в ногах.

Выполните максимальное набивание мяча каждой ногой.

24. И. п. основная стойка, мяч зажат между ног.

Выполните прыжок, согнув ноги и перебросив мяч через себя.

25. И. п. стоя на одной ноге, вторая взята за носок рукой.

Выполните вращение головой в правую и левую стороны.

Техническая подготовка- 60 мин

Удар по мячу ногой с рук, с отскоком от земли ,катящегося по земле

Теоретическая подготовка- 30 мин на тему : " Правила соревнований игры регби "