

ГБУ СШОР Кировского района СПб

Отделение - гандбол

Этап подготовки: Т(СС)-4

Нагрузка: 18 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	30 минут	Обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, левым правым боком с пятки на носок (двумя ногами вместе), на внешней и внутренней стороне стопы, скрестным шагом, выпадами, спиной вперед и т. д	
Бег		по прямой и дугам; змейкой (с высоким подниманием колен); широким, мелким шагом с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками, замедляясь и ускоряясь.	
Прыжки		Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; в длину и высоту с места; со скакалкой, вращая ее вперед, назад, на двух ногах, попеременно меняя ноги с продвижением вперед.	
Растяжка	10 минут	<ol style="list-style-type: none">1. Наклон с поднятыми руками2. Наклон к прямой ноге3. Наклон с заведенными за4. Поза треугольника5. Растяжка трицепса6. Растяжка в сумо-приседе7. Наклон в полушпагате8. Наклон к полу9. Боковой выпад	
Основная часть			
Упражнения для развития ловкости	60 минут	<ol style="list-style-type: none">1. И. п. лёжа на животе, мяч в одной руке. Перебрасывайте мяч верхом из руки в руку.2. И. п. лёжа на животе, мяч в обеих руках впереди. Подбрасывайте мяч вверх с последующим хлопком ладонями о пол.3. 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.4. И. п. то же. Подбрасывайте мяч из-за спины одной рукой, а впереди ловите другой.5. 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.6. И. п. стоя ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Подбросьте мяч вверх, присядьте, коснитесь руками пола,	

ОФП	40-50 минут	<p>встаньте с поворотом на 180* и поймите мяч.</p> <p>7. И. п. стоя на расстоянии 3 метров от стены, мяч внизу в обеих руках. Сделайте бросок в стену снизу, от груди, сверху.</p> <p>8. То же, но в положении стоя на коленях.</p> <p>9. То же, но в положении сидя на полу.</p> <p>10. 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.</p> <p>11. И. п. то же, но мяч в одной руке, и ловить мяч нужно другой рукой.</p> <p>12. И. п. стоя, ноги врозь, мяч в правой руке, корпус наклонён вперёд. Передавайте мяч восьмёркой между ног.</p> <p>13. И. п. стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу в руках. Бросайте и ловите мяч, подбрасывая вверх с поворотом на 180*.</p> <p>14. И. п. стоя ноги на ширине плеч, мяч в руках на уровне пояса. Вращайте мяч вокруг себя в правую и левую стороны.</p> <p>15. И. п. то же. Вращайте мяч вокруг себя, а также под приподнятой ногой на месте и в движении вперёд и назад.</p> <p>16. И. п. основная стойка, мяч в руках. Выполните ведение мяча поочередно меняя руки.</p> <p>17. И. п. основная стойка, мяч в ногах. Выполните ведение мяча, поочередно касаясь ногами.</p> <p>18. И. п. основная стойка, мяч в ногах. Выполните максимальное набивание мяча каждой ногой.</p> <p>19. И. п. основная стойка, мяч зажат между ног. Выполните прыжок, согнув ноги и перебросив мяч через себя.</p> <p>20. И. п. стоя на одной ноге, вторая взята за носок рукой. Выполните вращение головой в правую и левую стороны.</p> <p>Отжимания, спина, пресс, присед, подтягивания, выпады, упражнения с гантелями.</p>
Заключительная часть		
Бег трусцой Упражнения для растяжки	15-20 минут 10-15 минут	В легком-среднем темпе. Те же, что в разминке.

Тренировка	2	
Направленность тренировки	ОФП, выносливость	
Требования к месту занятия, спортивный инвентарь	Дом, уличная площадка	
Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть - разминка		
Ходьба	30 минут	<p>обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, левым правым боком с пятки на носок (двумя ногами вместе), на внешней и внутренней стороне стопы, скрестным шагом, выпадами, спиной вперед и т. д</p> <p>по прямой и дугам; змейкой (с высоким подниманием колен); широким, мелким шагом с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками, замедляясь и ускоряясь.</p> <p>Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; в длину и высоту с места; со скакалкой, вращая ее вперед, назад, на двух ногах, попеременно меняя ноги с продвижением вперед.</p>
Бег		
Прыжки		
Растяжка		
	10-15 минут	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наклон головы назад и вбок 2. Наклон головы вперед и вбок 3. Растяжка задней поверхности шеи 4. Растяжка передней части плеч 5. Растяжка средней части плеч 6. Растяжка задней части плеч 7. Растяжка трицепсов 8. Растяжка бицепсов 9. Растяжка трицепсов и плеч
Основная часть		
Упражнения для развития выносливости	45 минут	<p>Прыжки со скакалкой на двух ногах Прыжки со скакалкой на левой и правой ноге Приседания Отжимания от пола Упражнение берпи Длительность упражнения – 1-1,5минуты, 3 подхода , 5 кругов</p>
ОФП	40-50 минут	<p>Отжимания, спина, пресс, присед, подтягивания, выпады, упражнения с гантелями.</p>
Заключительная часть		
Упражнения для растяжки	20-25 минут	Те же, что в разминке. Медленно.

Тренировка	3	
Направленность тренировки	ОФП, прыгучесть	
Требования к месту занятия, спортивный инвентарь	Уличная площадка	
Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть - разминка		
Ходьба	30 минут	<p>обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, левым правым боком с пятки на носок (двумя ногами вместе), на внешней и внутренней стороне стопы, скрестным шагом, выпадами, спиной вперед и т. д</p> <p>по прямой и дугам; змейкой (с высоким подниманием колен); широким, мелким шагом с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками, замедляясь и ускоряясь.</p> <p>Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; в длину и высоту с места; со скакалкой, вращая ее вперед, назад, на двух ногах, попеременно меняя ноги с продвижением вперед.</p> <p>1.Лягте на живот. Приподнимитесь на локтях, прижав живот к полу. Затем распрямите руки так же, как при отжимании, но при этом держите бедра на полу. Задержитесь на 30 секунд, повторите 3 раза.</p> <p>2.Лягте на спину, согнув колени. Медленно поднимите бедра вверх, держа плечи и ступни плотно прижатыми к полу. Задержитесь на 30 секунд, повторите 3 раза.</p> <p>3.Расставьте ноги на ширину 1,5 м. Наклонитесь в правую сторону, согните правое колено и положите на него правый локоть. Вытяните левую руку к потолку, создав прямую линию с левой ногой. Если можете, опустите правую руку на пол за правой ногой. Задержитесь на 30 секунд. Повторите в другую сторону.</p> <p>4. Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Медленно, перенося вес тела на правую ногу, сделайте выпад в правую сторону. Сведите руки напротив груди или разведите их в стороны для поддержки равновесия. Задержитесь на 30 секунд. Повторите 3 раза в каждую сторону.</p>
Бег		
Прыжки		
Растяжка		
Основная часть		
Упражнения на развитие силы и выносливости	30 минут	<p>1. Исходное положение – лицом вперед. Быстрый бег на месте 12 минут. Выполнить 4 круга упражнений. 1 круг равен 3 подходам в каждом упражнении. 1 подход равен 45-50 секундам, пауза отдыха между подходами -30-50 секунд. Между кругами пауза отдыха – 3-5 минут: -Полуприседания широкие; -Подъемы таза на одной ноге; -Планка боковая в обе стороны; -Планка на локтях.</p>
Прыжковые серии на месте	20-30 минут	<p>Прыжковые серии на месте с амплитудой прыжков 50-70 см прыжки на двух ногах, прыжки на правой и левой ноге. -на двух ногах: на месте, вперед-назад, вправо-влево</p>

ОФП	40-50 минут	<p>- на левой ноге: на месте, вперёд-назад, вправо-влево</p> <p>- на правой ноге: на месте, вперёд-назад, вправо-влево</p> <p>Отжимания, спина, пресс, присед, подтягивания, выпады, упражнения с гантелями.</p>
Заключительная часть		
Растяжка	20 минут	Упражнения для растяжки те же , что в разминке

Тренировка	4	
Направленность тренировки	ОФП, гибкость	
Требования к месту занятия, спортивный инвентарь	Дом	
Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть - разминка		
Ходьба	30 минут	обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, левым правым боком с пятки на носок (двумя ногами вместе), на внешней и внутренней стороне стопы, скрестным шагом, выпадами, спиной вперед и т. д
Бег		по прямой и дугам; змейкой (с высоким подниманием колен); широким, мелким шагом с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками, замедляясь и ускоряясь.
Прыжки		Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; в длину и высоту с места; со скакалкой, вращая ее вперед, назад, на двух ногах, попеременно меняя ноги с продвижением вперед.
Растяжка	15-20 минут	1. Сядьте на пол, расположив обе ноги прямо перед собой. Вытяните руки и наклонитесь вперед, стараясь дотянуться как можно дальше. Ноги остаются прямыми. 2. Сядьте на пол, вытянув одну ногу прямо. Согните другую ногу в колене и упритесь ее ступней во внутреннюю часть противоположного бедра. Вытяните руки вперед, наклонитесь вперед над выпрямленной ногой и потянитесь к ступне. 3. Сядьте на пол. Разведите ноги в стороны настолько широко, насколько можете. Вытяните руки вперед как можно дальше. 4. Сядьте на пол и держите ноги прямо. Согните правое колено и заведите правую ногу за левую. Левым локтем упритесь в правое колено и осторожно потянитесь.
Основная часть		
Упражнения на развитие выносливости	30 минут	Бег 8 минут в быстром темпе, затем ходьба 4-8 минут – 5 серий (40 минут бега суммарно). Выполнить 4 круга упражнений: Каждый по 30 сек. без отдыха между кругами отдых 3 минуты: Боковые скручивания; Отжимания; Отжимания обратным хватом; выпрыгивания.
ОФП	45 минут	Отжимания, спина, пресс, присед, подтягивания, выпады, упражнения с гантелями.
Заключительная часть		
Растяжка.	15 минут	Упражнения для растяжки те же , что в разминке

Тренировка	5	
Направленность тренировки	ОФП	
Требования к месту занятия, спортивный инвентарь	Дом	
Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть - разминка		
Ходьба	30 минут	<p>обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, левым правым боком с пятки на носок (двумя ногами вместе), на внешней и внутренней стороне стопы, скрестным шагом, выпадами, спиной вперед и т. д</p> <p>по прямой и дугам; змейкой (с высоким подниманием колен); широким, мелким шагом с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками, замедляясь и ускоряясь.</p> <p>Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; в длину и высоту с места; со скакалкой, вращая ее вперед, назад, на двух ногах, попеременно меняя ноги с продвижением вперед.</p>
Бег		
Прыжки		
Растяжка		
Основная часть		
Упражнения для развития ловкости	60 минут	<p>Одновременное ведение двух мячей (прямолинейное движение, высокий подъем коленей).</p> <p>Прыжки через скамью с отбиванием мяча об стену.</p> <p>Ведение мяча и выполнение прыжков на месте с поворотом на 90 градусов.</p> <p>Кувырки без мяча и с мячом: подбросить мяч, сделать кувырок, поймать мяч.</p> <p>Встать лицом к стене, поднять ногу. Бросать мяч о стену и ловить его двумя руками. В процессе выполнения упражнения устремлять взгляд на мяч.</p> <p>Пустить мяч катиться по прямой и перепрыгивать чрез него.</p> <p>Прыжки можно совершать как на двух ногах, так и на одной.</p> <p>Попеременные прыжки с ноги на ногу: стоя на одной ноге, подпрыгнуть и приземлиться на другую ногу.</p> <p>Прыжки из стороны в сторону. Поставить стопы вплотную друг к другу, выпрямиться. Держа ноги вместе, в максимально быстром темпе прыгать вправо-влево. Руки опустить вниз или согнуть и держать возле груди.</p> <p>Балансировать на одной ноге в течение минуты. Руки раскинуть в стороны. Голову поворачивать вправо-влево. Не задерживать взгляд на окружающих предметах — так легче сохранять равновесие. В дальнейшем, чтобы усложнить задачу, упражняться с закрытыми глазами.</p> <p>Подбрасывать теннисный мячик и ловить его. Сначала выполнить серию повторений правой рукой, потом левой.</p> <p>Слегка усложненный вариант: подбрасывать мячик одной рукой, ловить другой.</p> <p>Отжимания с хлопком: встать в упор лежа, при подъеме тела мощно оттолкнуться, оторвать руки от пола, хлопнуть в ладоши.</p> <p>Каждое упражнение выполняется в течение 1 минуты, 5</p>

		кругов по 1 подходу.
3.Заключительная часть		
Растяжка	20 минут	Упражнения для растяжки те же , что в разминке

Тренировка	6	
Направленность тренировки	ОФП, Силовая работа	
Требования к месту занятия, спортивный инвентарь	Уличная площадка.	
Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть - разминка		
Ходьба	30 минут	обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, левым правым боком с пятки на носок (двумя ногами вместе), на внешней и внутренней стороне стопы, скрестным шагом, выпадами, спиной вперед и т. д
Бег		по прямой и дугам; змейкой (с высоким подниманием колен); широким, мелким шагом с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками, замедляясь и ускоряясь.
Прыжки		Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; в длину и высоту с места; со скакалкой, вращая ее вперед, назад, на двух ногах, попеременно меняя ноги с продвижением вперед.
Растяжка	15-20 минут	<p>1. Встать прямо, опуститься на четвереньки, ладони под плечами, в проекции сустава, колени под бедрами. Со вдохом поднять центр спины вверх, прогнуться, с выдохом, как бы выгнуться в обратную сторону, дав животу «провиснуть». Начать с небольшого периода, около 20 секунд в каждом положении, продолжать, увеличивая время растяжки.</p> <p>2. Исходное положение – лежа на спине, живот подтянут так, чтобы естественный прогиб в пояснице сохранялся, но спина оставалась стабильной. Вытянуть одну ногу перпендикулярно корпусу, захватить ее руками и тянуть по направлению к плечу. Если амплитуды движения не хватает, можно использовать ремень, веревку, полотенце или пояс, чтобы накинуть на ногу. Должен отсутствовать дискомфорт в спине, нужно активно растягиваться, но не отрывать ягодицу от пола. Скручивание в позвоночнике тоже не допускается.</p> <p>3. Это растяжка икроножной мышцы у стены. Нужно опереться на стену руками, и отойти от нее, как если бы вы собирались выполнять выпад. «Задняя» нога тянется пяткой назад, «передняя» — сгибается в коленном суставе.</p> <p>4. Встать прямо у опоры, захватить опору рукой, перенести вес на одноименную ногу, свободную – захватить рукой за голеностоп. Подтянуть пятку к</p>

		<p>ягодице, и протолкнуть таз вперед.</p> <p>5.Сцепить руки в замок перед собой и вытянуть за голову. При этом нужно втягивать живот, и как бы опускать плечи от ушей, чтобы трапециевидная мышца не брала на себя всю работу.</p> <p>6.Сядьте прямо, вытяните обе ноги вперед, и сложите пятку к пятке, сгибая ноги в коленях. Потянитесь корпусом вперед так, чтобы колени опускались к полу. Удерживайте руками голеностопы, чтобы они не разъехались.</p> <p>7.Лягте на живот и примите позу кобры, то есть руками оттолкнитесь от пола и растягивайте переднюю поверхность тела так, чтобы грудная клетка и живот отрывались от пола.</p>
Основная часть		
<p>Упражнения на выносливость</p> <p>Развитие прыгучести: выпрыгивания из полуприседа, многоскоки, прыжки с подтягиванием колена, прыжки в длину с двух ног.</p>	<p>30 минут</p> <p>30 минут</p>	<p>Бег 8 минут с ЧСС – 145-160, затем ходьба 4-6 минут, 6 серий.</p> <p>Выполнить 4 круга упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пресс; - боковые скручивания ; - скручивания с поднятыми ногами под углом 90 градусов; - отжимания; - берпи; - боковые наклоны к стопам; <p>Упражнения выполняются по 60 секунд.</p>
Заключительная часть		
10. Растяжка	20 минут	На упражнения для растяжки те же , что в разминке