

# ГБУ СШОР Кировского района СПб

Отделение - гандбол

Этап подготовки: Т(СС)-5

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	10 минут	Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы
Бег	30 минут	Бег на улице или скакалка на месте дома
Растяжка	20 минут	Растяжка: разминка рук, круговые вращения, наклоны, выпады.
Основная часть		
Отжимание от пола	30 x 3 серии 60 сек. Отдых	Спина прямая, руки на ширине плеч.
Отжимания от стула, спиной	30 x 3 серии 60 сек. Отдых	Спина прямая, локти назад.
Пресс уголок	60 x 3 серии 60 сек. Отдых	Сидя на полу, руки скрещены на груди
Планка на руках	60 сек x 3 серии 60 сек. Отдых	
Приседания	30 x 3 серии 60 сек. отдых	Темп спокойный, полный присед, пятки не отрывать от пола
Спина ( лодочка)	60 сек x 3 серии 60 сек. Отдых	Лёжа на животе, одновременный отрыв ног и рук от пола
Выпады вперед		Левая, правая нога по 60 сек – одна серия
Ласточка	3 серии 60 сек. Отдых	
	3 серии 60 сек. Отдых 90 минут	Левая, правая нога по 60 сек – одна серия

Заключительная часть		
Растяжка	30 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	10 минут	Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы
Бег	30 минут	Бег на улице или скакалка на месте дома
Растяжка	20 минут	Растяжка: разминка рук, круговые вращения, наклоны, выпады.
Основная часть		
Беговые упражнения: - высокое поднимание бедра, - захлест, - выпрыгивание вверх, - прыжки из стороны в сторону, - подскоки, - скрестный шаг,	5 серий по 20 сек. или 20 м.  20 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 20 минут	Полное восстановление дыхания между ускорениями.
Ведение мяча на месте: левой\правой рукой, вокруг себя, восьмеркой вокруг ног, попеременно левой правой.	15 мин.	На месте или в движении. Контролировать высоту ведения до пояса. Смотреть вперед.
Техника опорного броска	20 мин.	Шагом в медленном темпе. Конечное положение тела!!!
Заключительная часть		
Растяжка	30 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	10 минут	Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы
Бег	30 минут	Бег на улице или скакалка на месте дома
Растяжка	20 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 60 с. 30 сек. отдых  45 мин.	Прыжковые серии на месте с амплитудой прыжков 50-70 см
Финты	30 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. 20 мин.	Выполнение на улице по прямой.
Заключительная часть		
Растяжка	30 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	10 минут	Спокойно на месте На носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы Растяжка: разминка рук, круговые вращения, наклоны, выпады.
Прыжки на скакалке	40 минут	
Растяжка	20 минут	
Основная часть		
3. Беговые упражнения: - высокое поднятие бедра, - захлест, - выпрыгивание вверх, прыжки из стороны в сторону. Растяжка. Техника опорного броска	40 минут	Беговые серии на месте с большой амплитудой. Средний темп работы.
	30 мин.	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, уличная площадка	
Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть - разминка		
Бег Прыжки на скакалке  Растяжка	30 минут 20 минут  10 минут	Средний темп, на двух ногах.  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, вперёд-назад, вправо-влево - на левой ноге: на месте, вперёд-назад, вправо-влево - на правой ноге: на месте, вперёд-назад, вправо-влево  Финты  Упражнения с теннисным мячом: Подбрасывать и ловить одной рукой, двумя руками, подбрасывать и ловить из за спины, об стенку, жонглирование.  Выпрыгивание из полуприседа	15 повт. X 30 с. 60 сек. отдых  30 минут  30 минут.  5 повтор. с восстановлен. x 3 серии x 60 с. отдыха	Прыжковые серии на месте с амплитудой прыжков 50-70 см  Техника и скорость выполнения финта с уходом в левую и правую стороны.
3.Заключительная часть		
Растяжка	40 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	10 минут	Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы
Бег	30 минут	Бег на улице или скакалка на месте дома
Растяжка	20 минут	Растяжка: разминка рук, круговые вращения, наклоны, выпады.
Основная часть		
Отжимание от пола	30 x 3 серии 60 сек. Отдых	Спина прямая, руки на ширине плеч.
Отжимания от скамьи, спиной	30 x 3 серии 60 сек. Отдых	Спина прямая, локти назад.
Пресс	60 x 3 серии 60 сек. Отдых	Сидя на полу, руки скрещены на груди
Приседания	30 x 3 серии 60 сек. отдых	Темп спокойный, полный присед, пятки не отрывать от пола
Спина ( лодочка)	60 сек x 3 серии 60 сек. Отдых	Лёжа на животе, одновременный отрыв ног и рук от пола на 5 сек.
Выпады вперед	60 сек на каждую ногу x 3 серии 60 сек. Отдых	Темп спокойный, колено 90 градусов.
Планка на руках, боковая, с поднятой ногой	60 сек x 3серии 90 минут	
Мостик, ласточка	20 минут	
Заключительная часть		
10. Растяжка	20 минут	На все группы мышц