

ГБУ СШОР Кировского района СПб

Отделение – регби

Этап подготовки: НП-1

Нагрузка: 6 часов в неделю

Четверг

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

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. стоя на одной ноге, вторая взята за носок рукой.
Выполните вращение головой в правую и левую стороны.

Техническая подготовка -30 мин

Прием передачи мяча (Прием передачи мяча на месте и в движении)

Теоретическая подготовка-20 мин на тему " История развития регби в России"

Суббота

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

СФП- 40 мин (Развитие быстроты:

1. И.п. – низкий старт. Бег 30 м. Повторить 4-6раз. Сосредоточить внимание на современном выходе со старта. Выполнять в максимальном темпе.
2. И.п. – одна нога впереди, другая сзади на носке. Скачки на одной ноге на расстоянии 20 м (фиксировать время). Повторить на каждую ногу 2-4 раза. Следить за согласованностью движений толчковой и маховой ног. Выполнять в максимальном темпе.
3. И.п. то же. Бег по наклонной дорожке 60-80 м. Повторить 3-6 раз. Следить за активностью работы рук и ног. Выполнять в среднем и быстром темпе.
4. И.п. – основная стойка. Ходьба с быстрым и высоким подниманием бедра, опорная нога поднимается на носок. Повторить 15-20 раз на каждую ногу. Движения рук должны быть активными. Выполнять в среднем и быстром темпе.
5. И.п. – ноги согнуты в коленях. Одна рука отведена вперед, другая назад. Быстрые движения рук, как при беге, стоя на месте. Повторить 2 раза по 15-20 сек. Выполнять в среднем и быстром темпе.
6. И.п. – основная стойка. Бег на месте 15 сек. Повторить 2 раза. Не «заваливать» плечи, не опускаться полностью на стопу. Выполнять в быстром темпе.
7. И.п. – стать на одной ноге, боком к гимнастической стенке, держась за нее рукой на уровне плеч. Маховая нога отведена назад и удерживается партнером за стопу. По команде преподавателя упражняющийся начинает движение бедром маховой ноги и тазом вперед, встречая при этом сопротивление партнера. Через 1 сек. сопротивление прекращается, и бедро хлыстообразным движением выносится резко вперед. Повторить на каждую ногу 10-12 раз. Плечи не «заваливать» назад. Выполнять в среднем и быстром темпе.

Техническая подготовка-30 мин

Передачи мяча на месте и в движении

Теоретическая подготовка-20 мин на тему : "Значение Олимпийских игр в мировом спорте".

Вторник

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

СФП- 40 мин (Развитие гибкости :

Комплекс упражнений :

И. п. - о. с. Наклон вперед, касаясь пальцами (ладонями, локтями) пола;

По - 10-12 повторений в 3-х сериях (подходах).

И. п. - сидя на полу. Наклон вперед, касаясь лбом пальцев ног;

По - 10-12 повторений, в 3-5-и сериях.

И. п. - сидя на полу. Наклон вперед, поворачиваясь с выносом правой к левой ноге;

Следующий цикл к правой. При этом коснуться ладонью стопы.

По - 8-10 повторений в разные стороны в 5-и сериях.

И. п. - стоя, ноги пошире.

Наклон к левой и правой попеременно с элементами скручивания;

По - 10-12 повторений, в 3-5-и сериях.

И. п. - о. с. Шаг вперед левой, с выносом прямых рук вверх над головой.

Прогнуться. Тоже с шагом вперед правой.

По - 8-10 повторений, в 3-5-и сериях.

Техническая подготовка- 30мин

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 " Самоконтроль и самоанализ"