

ГБУ СШОР Кировского района СПб

Отделение – регби

Этап подготовки: НП-3

Нагрузка: 9 часов в неделю

№ тренировки	Основные задачи индивидуального задания
1	ОФП. Развитие общей выносливости. Кросс.(30мин. 3 мин бег, 1 мин. быстрая ходьба), СБУ, упражнения на гибкость. (30 мин.). ТП: изучение правил (просмотр видеоматериала) (60 мин.).
2	СФП. 4серии по 15 раз: 1-приседания; 2-выпады вперед; 3-выпады в стороны; 4-бёрпи; 5-отжимания; 6-в упоре поочередный вынос колена к груди. СБУ 20 м. (45 мин.). Упражнения на гибкость. (15 мин.). ТП. Просмотр матча ЧЕ: Россия-Румыния. (С разбором игры России в защите).(60 мин)
3	СФП. Специальные прыжковые упражнения, челночный бег 2 серии: 10м-15м-20м-15м-10м. Упражнения на гибкость. Имитация передачи 50 x50 раз (60 мин.). ТП: изучение правил (просмотр видеоматериала) (60 мин.).
4	ОФП. Укрепление мышц верхних и нижних конечностей (работа с резиновыми эспандерами), упражнения для укрепления мышц спины и пресса. (45 мин.). Упражнения на гибкость. (15 мин.). Просмотр матча ЧЕ: Россия-Румыния. (С разбором игры России в атаке).(60 мин)