

ГБУ СШОР Кировского района СПб

Отделение - гандбол

Этап подготовки: НП-2

Нагрузка: 9 часов в неделю

План дистанционного проведения тренировочных занятий

Тренировка	1		
Направленность тренировки	ОФП, техника защиты, скорость		
Требования к месту занятия, спортивный инвентарь	Дом, уличная спортивная площадка		
Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	
Подготовительная часть - разминка			
1. Ходьба	10 минут	На носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы	
2. Бег	10 минут	Бег на месте или по стадиону, спокойный темп.	
3. Растяжка	15 минут	Растяжка: разминка шея, руки, круговые вращения, наклоны, выпады.	
Основная часть			
Беговые упражнения: -высокое поднятие бедра, - захлест, - скрестный шаг; - подскоки.	15 с. 20 метров x 3 серии. Отдых 30 с. 10-12 минут.	Беговые серии на месте или по прямой 20 метров на улице.	
5. Перемещения в защитной стойке.	20 с.или 20 метров x 3 серии. Отдых 40 с. 7-10 минут	Работе в среднем темпе с имитацией работы рук на месте два шага влево два вправо или на прямой 20 метром на улице.	
Скорость, ускорения на месте или по прямой на улице.	10 с. или 10 метров x 5 серий. Отдых 60 с. 7-10 минут.	Бег на месте или по прямой 10 метров.	
ОФП отжимания, приседания, пресс, лодочка.	20 раз каждое упражнение x 3 серии 20-30 минут	Работа в комфортном темпе.	
3.Заключительная часть			
7. Растяжка.	15 минут	Сидя на полу, наклоны, мостик, шпагат.	

Тренировка	2	
Направленность тренировки	ОФП, прыгучесть, техническая работа	
Требования к месту занятия, спортивный инвентарь	Дом, уличная спортивная площадка	
Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть - разминка		
Ходьба	5 минут	На носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы
Бег	10 минут	Бег на месте или по стадиону, спокойный темп.
Растяжка	10 минут	Растяжка: разминка шея, руки, круговые вращения, наклоны, выпады.
Основная часть		
Прыжковые упражнения: - на двух ногах на месте, вперёд-назад, из стороны в сторону - на левой ноге на месте, вперёд-назад, из стороны в сторону - на правой ноге на месте, вперёд-назад, из стороны в сторону	20 с. х 3 повт. 3 повт. х 3 упр Отд. 20-30 с. 10 минут	Каждое упражнение повторяем 3 раза
Бросковая работа	15 минут	Имитация опорного броска перед зеркалом или на улице
Ведение мяча на месте: левой\правой рукой, вокруг себя, восьмеркой вокруг ног, попеременно левой правой.	15 минут	На месте или в движении. Контролировать высоту ведения до пояса. Смотреть вперед.
Развитие прыгучести: выпрыгивания из полуприседа, прыжки колени к груди, прыжки с разворотом на 180 градусов. Прыжки в длину с двух ног.	10 прыжков х 3 серии 10-15 минут	Из полуприседа выпрыгивание вверх и приземление в положение стоя, на двух ногах.
Заключительная часть		
6. Растяжка	15 минут	Медленный темп

Тренировка	3	
Направленность тренировки	ОФП, силовая работа, техническая работа	
Требования к месту занятия, спортивный инвентарь	Дом	
Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть - разминка		
1. Ходьба	5 минут	На носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы Бег на месте или по стадиону, спокойный темп. Растяжка: разминка рук, круговые вращения, наклоны, выпады.
Бег	20 минут	
3. Растяжка	10 минут	
Основная часть		
4. Отжимание 5. Пресс 6. Приседание 7. Спина (лодочка)	10 раз x 3 пов 20 раз x 3 пов 20 раз x 3 пов 30 раз x 3 пов 20-25 минут.	Руки на ширине плеч Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки на груди Пятки не отрываем от пола Лёжа на животе, одновременный отрыв ног и рук от пола на 5 сек.
Заключительная часть		
10. Растяжка	10 минут	Медленный темп

Тренировка	4	
Направленность тренировки	ОФП, силовая работа, техническая работа	
Требования к месту занятия, спортивный инвентарь	Дом	
Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть - разминка		
1. Ходьба	5 минут	На носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы
Бег	15 минут	Бег на месте или по стадиону, спокойный темп.
3. Растяжка	10 минут	Растяжка: разминка рук, круговые вращения, наклоны, выпады.
Основная часть		
4. Отжимание 5. Пресс 6. Приседание 7. Спина (лодочка)	10 раз x 3 пов 20 раз x 3 пов 20 раз x 3 пов 30 раз x 3 пов 20-25 минут.	Руки на ширине плеч Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки на груди Пятки не отрываем от пола Лёжа на животе, одновременный отрыв ног и рук от пола на 5 сек.
Ловкость подбрасывать, мяч три хлопка, поймать; руки в стороны перебрасывать мяч над головой из руки в руку; мяч из руки в руку вокруг тела, вокруг головы; подбрасывать мяч из-за спины вперед.	15-20 минут	Выполнение дома или на улице. Гандбольный и\или теннисный мяч.
9.Финты	15-20 минут	Напрыжка на две ноги с последующим скрестным или параллельным шагом. Контролировать ноги, руку сверху и количество шагов.
Заключительная часть		
10. Растяжка	15 минут	Медленный темп

Тренировка	5	
Направленность тренировки	ОФП, силовая работа, техническая работа	
Требования к месту занятия, спортивный инвентарь	Дом	
Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть - разминка		
1. Ходьба	5 минут	На носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы
Бег	15 минут	Бег на месте или по стадиону, спокойный темп.
3. Растяжка	10 минут	Растяжка: разминка рук, круговые вращения, наклоны, выпады.
Основная часть		
4. Отжимание 5. Пресс 6. Приседание 7. Спина (лодочка)	10 раз x 3 пов 20 раз x 3 пов 20 раз x 3 пов 30 раз x 3 пов 20-25 минут.	Руки на ширине плеч Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки на груди Пятки не отрываем от пола Лёжа на животе, одновременный отрыв ног и рук от пола на 5 сек.
Ловкость подбрасывать, мяч три хлопка, поймать; руки в стороны перебрасывать мяч над головой из руки в руку; мяч из руки в руку вокруг тела, вокруг головы; подбрасывать мяч из-за спины вперед.	15-20 минут	Выполнение дома или на улице. Гандбольный и\или теннисный мяч.
9.Финты	15-20 минут	Напрыжка на две ноги с последующим скрестным или параллельным шагом. Контролировать ноги, руку сверху и количество шагов.
Заключительная часть		
10. Растяжка	15 минут	Медленный темп