

ГБУ СШОР Кировского района СПб

Отделение - гандбол

Этап подготовки: СО

Нагрузка: 6 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	3-5 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; - многоножки; - спиной.	15 с. 20 метров х 3 серии. Отдых 30 с. 10-15 минут.	Беговые серии на месте или по прямой 20 метров на улице.	
5. Перемещения в защитной стойке.	20 с. или 20 метров х 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.	
Теннисным мячом. Подбрасывать на 1-1,5 м. , подбрасывать с хлопками, под коленом, подбросить и поймать хватом сверху, броски в стенку и ловля двумя руками, одной рукой .	15 минут	Бег на месте или по прямой 10 метров.	
ОФП отжимания, приседания, пресс, лодочка, тараканчики , крокодилы.	20 раз каждое упражнение х 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	5 минут	Бег на месте или по стадиону, спокойный темп.
Беговые упражнения	10 -15 минут	
Приставной шаг, с высоким подниманием, захлест.	10 минут	Растяжка: разминка шея, руки, круговые вращения, наклоны, выпады.
Растяжка		
Основная часть		
Упражнения со скакалкой(сложенная скакалка в руках) : наклоны в стороны, вниз, лежа на спине 1-2 сесть, наклон вперед;	20 с. х Отдых 20-30с. 10 минут	Каждое упражнение повторяем 3 раза
Прыжки на скакалке вперед, назад, на одной ноге, с продвижением , со сменой ног.	15 минут	
Прыжковые упражнения: - на двух ногах на месте, вперед-назад, из стороны в сторону - на левой ноге на месте, вперед-назад, из стороны в сторону - на правой ноге на месте, вперед-назад, из стороны в сторону	15 минут	
Бросковая работа		
Ведение мяча на месте: левой\правой рукой, вокруг себя, восьмеркой вокруг ног, попеременно левой правой.	20-30 минут 15 минут	Имитация опорного броска перед зеркалом или на улице На месте или в движении. Контролировать высоту ведения до пояса. Смотреть вперед.
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		
Ходьба	5 минут	На носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы
Бег	5 минут	Бег на месте или по стадиону, спокойный темп.
Беговые упражнения	10 -15 минут	
Приставной шаг, с высоким подниманием, захлест.	10 минут	Растяжка: разминка шея, руки, круговые вращения, наклоны, выпады.
Растяжка		
Основная часть		
Отжимание	10 раз x 3 пов	Руки на ширине плеч
Пресс	20 раз x 3 пов	Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки на груди
Приседание	20 раз x 3 пов	Пятки не отрываем от пола
Спина (лодочка)	30 раз x 3 пов	Лёжа на животе, одновременный отрыв ног и рук от пола на 5 сек.
	20-25 минут.	
Ловкость	15-20 минут	Выполнение дома или на улице. Гандбольный и\или теннисный мяч.
подбрасывать, мяч три хлопка, поймать; руки в стороны перебрасывать мяч над головой из руки в руку; передача мяча под ногой на каждый шаг.		
мяч из руки в руку вокруг тела, вокруг головы; подбрасывать мяч из-за спины вперед.		
Броски мяча об стену ловля двумя руками, одной рукой, бросок спиной к стене, разворот поймать.	15-20 минут	
Заключительная часть		
10. Растяжка	15 минут	Медленный темп