

ГБУ СШОР Кировского района СПб

Отделение - гандбол

Этап подготовки: Т(СС)-3

Нагрузка: 18 часов в неделю

План дистанционного проведения тренировочных занятий

Тренировка	1		
Направленность тренировки	ОФП, ловкость		
Требования к месту занятия, спортивный инвентарь	Дом, уличная площадка		
Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	
Подготовительная часть - разминка			
Бег	10 минут	Бег на улице или скакалка на месте дома Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы	
Разминка	10 минут		
Беговые упражнения	15 минут		
Растяжка	10-15 минут	Растяжка: разминка рук, круговые вращения, наклоны, выпады.	
Основная часть			
Жонглирование теннисным мячом	20 минут	2 мяча	
Жонглирование гандбольным мячом	25 минут.		
Прыжки на скакалке	30 минут мин	На двух ногах, на правой , на левой..	
Заключительная часть			
Просмотр игр суперлиги	60 минут	Анализ защитных действий.	

Тренировка	2	
Направленность тренировки	ОФП, Скорость	
Требования к месту занятия, спортивный инвентарь	Дом, уличная площадка	
Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть - разминка		
Бег Разминка Беговые упражнения Растяжка	10 минут 10 минут 15 минут 10-15 минут	Бег на улице или скакалка на месте дома Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы 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 Перемещение приставными шагами 3 м. Упражнения с теннисным мячом: Подбрасывать и ловить одной рукой, двумя руками, подбрасывать и ловить из за спины, об стенку, жонглирование.	3 серий по 15 сек. С отдыхом 1 мин . 5 серий с отдыхом 1 минута 30 минут. 30 минут	Беговые серии на месте с большой амплитудой. Или по прямой на улице. В конце расслабляющий бег 2 минуты В конце расслабляющий бег 2 минуты Жонглирование 2-3 мячами.
Заключительная часть		
Просмотр игр суперлиги	60 минут	Анализ атакующих действий.

Тренировка	3	
Направленность тренировки	ОФП, выносливость	
Требования к месту занятия, спортивный инвентарь	Уличная площадка	
Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть - разминка		
Бег Разминка Беговые упражнения Растяжка	10 минут 10 минут 15 минут 10-15 минут	Бег на улице или скакалка на месте дома Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы Растяжка: разминка рук, круговые вращения, наклоны, выпады.
Основная часть		
Кроссовая подготовка Растяжка	60 минут 20 минут	Бег в среднем темпе Все группы мышц
Заключительная часть		
Просмотр игр суперлиги	60 минут	Анализ бросков с позиции задней линии.

Тренировка	4	
Направленность тренировки	ОФП, скоростно-силовая нагрузка	
Требования к месту занятия, спортивный инвентарь	Уличная площадка	
Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть - разминка		
Бег Разминка Беговые упражнения Растяжка	10 минут 10 минут 15 минут 10-15 минут	Бег на улице или скакалка на месте дома Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы Растяжка: разминка рук, круговые вращения, наклоны, выпады.
Основная часть		
Упражнения с бутылкой 1,5 литра наполненной водой. Ускорения	45 минут 20 ускорений 30 метров 30 минут	Из положения стоя, сидя, сгибание разгибание рук, наклоны. Выполняются с бутылками в руках.
Заключительная часть		
Просмотр игр суперлиги	60 минут	Анализ бросков передней линии.

Тренировка	5	
Направленность тренировки	ОФП	
Требования к месту занятия, спортивный инвентарь	Дом	
Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть - разминка		
Бег Разминка Беговые упражнения Растяжка	10 минут 10 минут 15 минут 10-15 минут	Бег на улице или скакалка на месте дома Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы Растяжка: разминка рук, круговые вращения, наклоны, выпады.
Основная часть		
Бросковая работа Отжимание Пресс Приседание Отжимание в упоре сзади	15 минут 10 х 3 повтор 60 с. отдых 15 х 3 повтор 60 с. отдых 25 х 3 повтор 60 с. отдых 10 х 3 повтор 60 с. отдых 30 минут	Имитация бросков после подбрасывания теннисного мяча в опорном положении и прыжке (техника) Руки широко, опускаться до касания грудью Одновременное поднятие рук и ног Темп спокойный, полный присед, пятки не отрываем Высота упора 50-60 см, опускаться максимально вниз
3.Заключительная часть		
Просмотр игр суперлиги	60 минут	Анализ атакующих действий при быстром нападении, быстром центре.

Тренировка	6	
Направленность тренировки	ОФП, гибкость	
Требования к месту занятия, спортивный инвентарь	Уличная площадка.	
Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть - разминка		
Бег Разминка Беговые упражнения Растяжка	10 минут 10 минут 15 минут 10-15 минут	Бег на улице или скакалка на месте дома Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы Растяжка: разминка рук, круговые вращения, наклоны, выпады.
Основная часть		
Упражнения на гибкость Бадминтон	45 минут 30 минут	Из положения стоя, сидя, лежа на все группы мышц, в медленном темпе. Упражнение выполняется с партнером.
Заключительная часть		
Просмотр игр суперлиги	60 минут	Анализ противодействия при быстром нападении соперника.