

ГБУ СШОР Кировского района СПб

Отделение – регби

Этап подготовки: НП-2

Нагрузка: 9 часов в неделю

Пятница

ОФП -50 мин (Бег-25 мин, СБУ-15 мин, Разминка -10мин)

СФП-40 мин (Развитие быстроты:

Комплекс 1

1. И.п. – низкий старт. Бег 30 м. Повторить 5-8 раз. 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- 60 мин

Передачи мяча на месте и в движении

Теоретическая подготовка-30 мин на тему " История развития регби в России"

Понедельник

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

СФП- 40 мин (Развитие прыгучести : скакалка-5 подходов по 2 мин,подтягивание коленей к груди -5 подходов по 15 раз, прыжки на правой(левой) ноге-5 подходов по 1 мин,на каждую ногу, выпрыгивания из низкого приседа - 5 подходов по 25 раз)

Техническая поготовка -50 мин

Техния 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 использованиям стены и т.п.)

Теоретическая подготовка -(20 мин) на тему " Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки"

Вторник

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

СФП- 40 мин (Развитие гибкости : Комплекс упражнений 1:

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 кверху над головой.

Прогнуться. Тоже с шагом вперед правой.

По - 8-10 повторений, в 3-5-и сериях.

Техническая подготовка-30 мин

Техника перемещений в стойке регбиста

Теоретическая подготовка -20 мин на тему " Врачебный контроль , самоконтроль, самоанализ.

Среда

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

СФП- 40 мин (Развитие силы : приседания 5 подходов по 25 раз, отжимания(средний хват)- 5 подходов по 15, пресс-складка-5 подходов по 25 раз)

Техническая подготовка -30 мин

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 " Правила соревнований игры регби"

