ПЛАН

тренировочных занятий с 24.01. 2022 г. по 29.01. 2022 г.

по гандболу

(вид спорта)

Группа БУ-1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 25.01. | ОРУ на месте | 10 мин |  |
| Упражнения на гибкость | 15 мин |  |
| Упражнения для развития ловкости | 20 мин |  |
| Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска | 20 мин |  |
| Личная гигиена. Гигиенические требования к занятиям | 15 мин | Режим дня, Рациональное питание. |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 27.01 | ОРУ на месте | 10 мин |  |
| Упражнения на гибкость | 15 мин |  |
| Упражнения для развития силы | 20 мин |  |
| Стойка и перемещение защитника | 10 мин |  |
| Имитация броска мяча в ворота с места и в движении в опорном положении | 10 мин |  |
| Упражнения для развития прыгучести | 10мин |  |
| Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. | 15 мин | Простудные заболевания. Причины и профилактика. Закаливание организма. Травматизм, оказание первой помощи. |
| 29.01 | ОРУ на месте | 10 мин |  |
| Упражнения на гибкость | 15 мин |  |
| Упражнения для развития координации | 10 мин |  |
| Приседание | 3 серии по 10 раз |  |
| Отжимание | 3 серии по 10 раз |  |
| Пресс | 3 серии по 10 раз |  |
| Бег на месте с высоким подниманием бедра | 3 серии по 30 сек. |  |
| Планка | 3 серии по 30 сек |  |
| Прыжки вверх стоя на месте | 3 серии по 10 раз |  |
| Стоя у стены подняться на носок и опуститься | 3 серии по 10 раз |  |
| Стоя у стены ,руки согнуты оттолкнуться ладошками | 3 серии по 10 раз |  |
| Правила игры в гандбол | 15 мин | Размеры площадки, кол-во игроков, время игры |

Группа БУ-5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 26.01. | ОРУ на месте | 10мин |  |
| Упражнения для развития гибкости | 20 мин |  |
|  |  |  |
| Теория: Личная гигиена. Гигиенические требования к занятиям | 15 мин | Режим дня, Рациональное питание. |
| Упражнения для развития силы | 25мин | Планка, Отжимание из различных положений |
| Упражнения для развития ловкости | 20 мин | Упражнения с теннисным мячом |
|  |  |  |
| 28.01 | ОРУ на месте | 10мин |  |
| Упражнения для развития гибкости | 20 мин |  |
|  |  |  |
| Теория: Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. | 15 мин | Простудные заболевания. Причины и профилактика. Закаливание организма. Травматизм, оказание первой помощи. |
| Прыжки на скакалке | 15 мин |  |
| Просмотр и анализ матча Чемпионата Европы по гандболу | 30 мин |  |
|  |  |  |
| 29.01 | ОРУ на месте | 10 мин |  |
| Упражнения для развития прыгучести | 20 мин |  |
| Упражнения для развития гибкости | 20 мин |  |
| Упражнения для пресса | 15 мин |  |
| Восстановительные мероприятия | 10 мин |  |
| Теория:Правила проведения соревнований | 15 мин | Обязанности главного судьи, судьи в поле,секретарь,хронометрист. |

Группа УТ- 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 25.01. | ОРУ на месте без предмета | 10 мин |  |
| Приседания обычные  -Приседания с гантелями(книги, с весом)  - Приседания с выпрыгиванием вверх  -Приседания на одной ноге у стены(пистолет)  -Стоя у стены подняться на носок и опуститься | 20 мин | - 3 подхода по 10-12 повторов |
| Упражнения для развития гибкости | 20 мин | https://fitbar.ru/articles/top-10-upraznenij-na-gibkost-v-domasnih-usloviah/ |
| Интервальная тренировка Приседания! Берпи | 25 мин | https://vk.com/video/@id16133817?z=video-28627911\_456239717%2Fpl\_16133817\_-2 |
| Теория:Правила проведения соревнований | 15 мин | Обязанности главного судьи, судьи в поле,секретарь,хронометрист. |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 27.01 | ОРУ на месте без предмета | 10 мин |  |
| Упражнения для развития игровой ловкости | 20 мин | Упражнения с теннисным мячом |
| Упражнения для развития гибкости | 20 мин | https://fitbar.ru/articles/top-10-upraznenij-na-gibkost-v-domasnih-usloviah/ |
| Интервальная тренировка Приседания! Берпи | 25 мин | https://vk.com/video/@id16133817?z=video-28627911\_456239717%2Fpl\_16133817\_-2 |
| Теория: Личная гигиена.Гигиенические требования к занятиям | 15 мин | Режим дня, Рациональное питание. |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 29.01 | ОРУ на месте без предмета | 10 мин |  |
| Упражнения для развития качеств, необходимых для броска | 20мин | Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движение в суставах, Отталкивание от стены ладонями и пальцами, Передвижение в упоре лежа по кругу(ноги на месте)Отжимание. |
| Упражнения для развития гибкости | 20 мин | https://fitbar.ru/articles/top-10-upraznenij-na-gibkost-v-domasnih-usloviah/ |
| Интервальная тренировка Приседания! Берпи | 25 мин | https://vk.com/video/@id16133817?z=video-28627911\_456239717%2Fpl\_16133817\_-2 |
|  | Теория: Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. | 15 мин | Простудные заболевания. Причины и профилактика. Закаливание организма. Травматизм, оказание первой помощи. |