ПЛАН

тренировочных занятий с 30.01. 2022 г. по 05.02. 2022 г.

по гандболу

(вид спорта)

Группа БУ-1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 01.02. | ОРУ на месте | 10 мин |  |
| Упражнения на гибкость | 15 мин |  |
| Упражнения для развития игровой ловкости | 20 мин |  |
| Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска | 20 мин |  |
| История и развитие гандбола в России и в мире | 15 мин |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 03.02 | ОРУ на месте | 10 мин |  |
| Упражнения на гибкость | 15 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 |
| 05.02 | 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 |  |
| Влияние физических упражнений на организм занимающегося | 15 мин |  |
|  |  |  |

ПЛАН

тренировочных занятий с 30.01. 2022 г. по 05.02. 2022 г.

по гандболу

(вид спорта)

Группа БУ-5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 30.01. | ОРУ на месте | 10мин |  |
| Упражнения для развития гибкости | 20 мин |  |
|  |  |  |
| Теория: Физическая культура и спорт в России. | 15 мин | Режим дня, Рациональное питание. |
| * прыжки Jumping Jacks — * бег на месте —; * прыжки через скакалку * отжимания классические ; * жим гантелей вверх — три подхода по 15 раз; * тяга гантели в наклоне * приседания; * подъём таза на одной ноге ; * подъём корпуса на пресс * лодочка — 3 * планка классическая — удерживать | 35мин  Все упражнения выполняется  30 секунд  3 серии  3 подхода по 15 раз  3 подхода по 15раз на каждую руку;  3 подхода по 20 раз  3 подхода по 10 раз на каждую ногу 3 подхода по 20 раз; 3подхода по 10 раз;  30 секунд, три подхода |  |
| Восстановительные мероприятия. | 10 мин |  |
|  |  |  |
| 02.02 | ОРУ на месте | 10мин |  |
| Комплекс тонического стретчинга | 20 мин |  |
|  |  |  |
| Теория: Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. | 15 мин | Простудные заболевания. Причины и профилактика. Закаливание организма. Травматизм, оказание первой помощи. |
| * обратные отжимания * выпады * махи гантелями стоя * подъём таза с опорой на лавку * разведение гантелей в наклоне * подъём ног на пресс * лодочка   планка   * классическая → планка боковая в правую сторону → планка классическая → планка боковая в левую сторону — | 30мин  три подхода по 15 раз  3 подхода по 15 раз на каждую ногу 3 подхода по 15 раз;  3подхода по 15 раз  3 подхода по 15 раз  3 подхода по 20 раз  3 подхода по 10 раз;  каждую держать по 30 секунд |  |
| Инструкторская и судейская практика | 15 мин |  |
| 04.02 | ОРУ на месте | 10 мин |  |
| Комплекс тонического стретчинга | 20 мин |  |
| Упражнения с эластичным бинтом  И.п. стоя ноги врозь, бинт держим внизу за концы. Разведение прямых рук.  И.п. стоя ноги врозь бинт держим за концы. Руки вверху ,разведение рук в стороны.  И.п.основная стойка, один конец в руке, другой под стопой ,выпрямлять руку вверх.  И.п. тоже, но растягивать два бинт поочередно руками вверх.  И.п. лежа на животе, руки вверх, ноги согнуты в коленных суставах ,выпрямлять и сгибать ноги, растягивая бинты  И.п. стойка ноги врозь согнувшись, концы бинта под стопами, Поднимать руки назад вверх.  И.п.сидя, руки сзади вверху сгибать и выпрямлять. | 20 мин |  |
| **Круговая тренировка № 1**. Выполняйте упражнения в размеренном темпе, старайтесь не останавливаться и свести отдых к минимуму. Выполните шесть кругов следующих упражнений:   * 5 отжиманий с широкой постановкой рук; * 5 обратных отжиманий; * 10 приседаний с выпрыгиванием; * 30 секунд планки + 30 секунд отдыха | 15 мин |  |
| Восстановительные мероприятия | 10 мин |  |
| Теория: Допинг. Допинг – контроль в спорте | 15 мин |  |
| 05.02 | ОРУ на месте | 10 мин |  |
|  | Состояние и развитие гандбола в России | 15 мин |  |
|  | 1. **Круговая тренировка № 2**. Вы делаете столько упражнений, сколько сможете за 1 минуту , затем 3минуты  отдыхаете. Выполняете три круга:    * бёрпи;    * прыжки через скакалку;    * скалолаз;(бег на месте в упоре лежа)    * Jumping Jacks;    * чередование ног в выпаде. | 15 мин |  |
|  | 1. Просмотр матча лиги чемпионов Ференцварош Ростов дон | 60 мин |  |

ПЛАН

тренировочных занятий с 30.01. 2022 г. по 05.02. 2022 г.

по гандболу

(вид спорта)

Группа ТГ- 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 30.01. | ОРУ на месте | 10 мин |  |
| Комплекс тонического стретчинга | 20 мин |  |
| Упражнения с эластичным бинтом  И.п. стоя ноги врозь, бинт держим внизу за концы. Разведение прямых рук.  И.п. стоя ноги врозь бинт держим за концы. Руки вверху ,разведение рук в стороны.  И.п.основная стойка, один конец в руке, другой под стопой ,выпрямлять руку вверх.  И.п. тоже, но растягивать два бинт поочередно руками вверх.  И.п. лежа на животе, руки вверх, ноги согнуты в коленных суставах ,выпрямлять и сгибать ноги, растягивая бинты  И.п. стойка ноги врозь согнувшись, концы бинта под стопами, Поднимать руки назад вверх.  И.п.сидя, руки сзади вверху сгибать и выпрямлять. | 20 мин |  |
| **Круговая тренировка № 1**. Выполняйте упражнения в размеренном темпе, старайтесь не останавливаться и свести отдых к минимуму. Выполните шесть кругов следующих упражнений:   * 5 отжиманий с широкой постановкой рук; * 5 обратных отжиманий; * 10 приседаний с выпрыгиванием; * 30 секунд планки + 30 секунд отдыха | 15 мин |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 01.02 | ОРУ на месте | 10мин |  |
| Комплекс тонического стретчинга | 20 мин |  |
|  |  |  |
| Теория: Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. | 15 мин | Простудные заболевания. Причины и профилактика. Закаливание организма. Травматизм, оказание первой помощи. |
| * обратные отжимания * выпады * махи гантелями стоя * подъём таза с опорой на лавку * разведение гантелей в наклоне * подъём ног на пресс * лодочка   планка   * классическая → планка боковая в правую сторону → планка классическая → планка боковая в левую сторону — | 30мин  3 подхода по 15 раз  3 подхода по 15 раз на каждую ногу 3 подхода по 15 раз;  3подхода по 15 раз  3 подхода по 15 раз  3 подхода по 20 раз  3 подхода по 10 раз;  каждую держать по 30 секунд |  |
| Инструкторская и судейская практика | 15 мин |  |
|  |  |  |
| 03.02 | ОРУ на месте | 10мин |  |
| Упражнения для развития гибкости | 20 мин |  |
| Теория: Физическая культура и спорт в России. | 15 мин |  |
|  | * прыжки Jumping Jacks — * бег на месте —; * прыжки через скакалку * отжимания классические ; * жим гантелей вверх — три подхода по 15 раз; * тяга гантели в наклоне * приседания; * подъём таза на одной ноге ; * подъём корпуса на пресс * лодочка — 3 * планка классическая — удерживать | 35мин  Все упражнения выполняется  30 секунд  3 серии  3 подхода по 15 раз  3 подхода по 15раз на каждую руку;  3 подхода по 20 раз  3 подхода по 10 раз на каждую ногу 3 подхода по 20 раз; 3подхода по 10 раз;  30 секунд, три подхода |  |
|  | Восстановительные мероприятия. | 10 мин |  |
| 05.04 | ОРУ на месте | 10 мин |  |
|  | Состояние и развитие гандбола в России | 15 мин |  |
|  | 1. **Круговая тренировка № 2**. Вы делаете столько упражнений, сколько сможете за 1 минуту , затем 3минуты  отдыхаете. Выполняете три круга:    * бёрпи;    * прыжки через скакалку;    * скалолаз;(бег на месте в упоре лежа)    * Jumping Jacks;    * чередование ног в выпаде. | 15 мин |  |
|  | 1. Просмотр матча лиги чемпионов Ференцварош Ростов дон | 60 мин |  |
|  |  |  |  |

 Обратные отжимание.

Разведение гантелей в наклоне

Тяга гантелей в наклоне

Подьем таза на одной ноге



Комплекс тонического стретчинга

