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 выполняется30 секунд 3 серии3 подхода по 15 раз 3 подхода по 15раз на каждую руку; 3 подхода по 20 раз3 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 —
 | 30минтри подхода по 15 раз 3 подхода по 15 раз на каждую ногу 3 подхода по 15 раз; 3подхода по 15 раз3 подхода по 15 раз 3 подхода по 20 раз3 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 —
 | 30мин3 подхода по 15 раз 3 подхода по 15 раз на каждую ногу 3 подхода по 15 раз; 3подхода по 15 раз3 подхода по 15 раз 3 подхода по 20 раз3 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 выполняется30 секунд 3 серии3 подхода по 15 раз 3 подхода по 15раз на каждую руку; 3 подхода по 20 раз3 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

