

**План для самостоятельной работы  
для групп базового уровня сложности 2 и 4 годов обучения  
по общеобразовательной предпрофессиональной программе по гандболу  
тренер-преподаватель Чернышев**

Номера вариантов	Варианты ОРУ	пон	втор	ср	чет	пят	суб
1	-Общеразвивающие упражнения на месте для всех групп мышц-10-13 мин. - упражнения для восстановления – 5 мин		☉	☉		☉	☉
2	-Общеразвивающие упражнения на месте для всех групп мышц-10-13мин. -подтягивание на перекладине(сгибание и разгибание рук в упоре лежа на руках)-10-12мин. -востановительные упражнения-5 мин.		☉	☉		☉	☉

Заниматься в соответствии с расписанием.  
Максимальный ЧСС – 120-130т уд/мин

**Основная часть**

**Сила и силовая выносливость  
( приседания, пресс)**

**Приседания с собственным весом**

недели	1	2	3	4	5
подход 1	10/15	10/15	10/15	10/15	10/15
подход 2	15/20	15/20	15/20	15/20	15/20
подход 3	12/18	12/18	12/18	12/18	12/18
подход 4	12/15	12/15	12/15	12/15	12/15
всего	49/68	49/68	49/68	49/68	49/68

Ммежду подходами отдых от 2,5 до 3 мин.

Разделение цифр означает количество повторений для обучающихся имеющие менее и более физическую подготовленность

**сгибание и разгибание рук в упоре лежа**

недели	1	2	3	4	5
подход 1	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10
подход 2	10/15	10/15	10/15	10/15	10/15
подход 3	10/15	10/15	10/15	10/15	10/15
подход 4	8/10	8/10	8/10	8/10	8/10
подход 5	8/10	8/10	8/10	8/10	8/10
всего	46/60	46/60	46/60	46/60	46/60

сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется два дня в неделю, между подходами отдых от 2,5 до 3-х мин.

Разделение цифр означает количество повторений для обучающихся имеющие менее и более физическую подготовленность

<b>Упражнения для брюшного пресса</b>						
<b>недели</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
подход 1 (раскладушка )	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	
подход 2(скручивание)	7/7, 10/10	7/7, 10/10	7/7, 10/10	7/7, 10/10	7/7, 10/10	
подход 3(подъем туловище из положения лежа на спине)	20/30	20/30	20/30	20/30	20/30	
подход 5(поднимание ног к рукам в висе на перекладине)	6/10	6/10	6/10	6/10	6/10	
всего	40/70	40/70	40/70	40/70	40/70	
Пресс –выполняется каждый день, после первого подхода отдых 2 мин, после каждого очередного подхода сократить время отдыха на 10 сек. Разделение цифр означает количество повторений для обучающихся имеющие менее и более физическую подготовленность						

#### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Курение и употребление спиртных напитков - враги здоровья и спортивных достижений.

2. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства гандболистов.

3. История возникновения гандбола. Правила игры. Параметры и разметка площадки.

4. Викторина и тесты.

5. Изучение изменений и дополнений в правилах игры гандбол 2019г.