

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

Упражнения для брюшного пресса						
недели	1	2	3	4	5	
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.