

Индивидуальный план работы

Группы Т-2 по гандболу для учащихся 2006-2007г.р. (юноши)
Тренер-преподаватель Фоменко Ю.А.

Дата проведения 01.04 – 30.04.2020

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Техническая подготовка

Теоретические основы физической культуры и спорта

Задачи:

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

Место проведения: частный двор

Оборудование и инвентарь: Гантели, скакалка, эластичный жгут.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
1	2	3	4
01.04.2020			
Подготовительная часть	Бег на месте Упражнения на растяжку - для рук -наклоны -повороты -выпады	5 мин. 5 мин.	Спина прямая, руки на поясе Ноги в коленях не сгибать
Основная часть	Координационная тренировка -отжимания - пресс (складка) - приседания - парашютист (лежа на животе поднимание рук и ног одновременно) - разножка (выпады в прыжке, руки у подбородка) - упор сидя – упор лежа (в упоре лежа прогибаем поясницу вниз) - планка в движении (в планке	15 мин.	Каждое упражнение выполняется по 10 секунд, 10секунд на отдых и смену ИП. Продолжительность 4 минуты (один круг)

	<p>выпрямите руки с локтей, потом опускаемся на локти обратно и подтягиваем колено к локтю)</p> <p>- бег на месте с подниманием колен</p> <p>Имитация броска мяча перед зеркалам</p> <p>-бросок сверху,</p> <p>- бросок сбоку</p>		<p>Выполняем в максимальном темпе</p> <p>Следить за правильной постановкой ног, локоть выше плеча, можно выполнять с г/б мячом либо с теннисным</p>
Заключительная часть	<p>Заминка</p> <p>-ноги врозь - наклоны в стороны,</p> <p>- стоя на одной ноге тянем согнутую в колене другую ногу</p>	5 мин.	Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений
02.04.2020			
Подготовительная часть	<p>Ходьба на месте</p> <p>Упражнения на растяжку</p> <p>- для рук</p> <p>-наклоны</p> <p>-повороты</p> <p>-выпады</p>	5 мин. 5 мин	Спина прямая, руки на поясе Ноги в коленях не сгибать
Основная часть	<p>Силовая подготовка</p> <p>-Лежа на полу сведение-разведение прямых рук перед собой</p> <p>-лежа на полу гантели в прямых руках над головой - поднимание-опускание вверх-вниз</p> <p>-лежа на спине поднимание прямых рук вперед перед собой</p> <p>-стоя гантели в прямых руках внизу – сгибание-разгибание рук в локтях</p> <p>- в наклоне вперед сгибание-разгибание в локте</p> <p>- лежа на спине поднимание прямых ног до прямого угла</p> <p>- лежа на спине, оторвать ноги от пола и выполнять скрестные движения влево-вправо</p> <p>-лежа на спине – велосипед,</p> <p>-лежа на спине – рисование цифр от 1-го до 9-ти, поочередно каждой ногой</p> <p>- приседания с прямыми руками вперед</p>	20 мин	С гантелями, можно заменить бутылками с водой. Выполняем по 13-15 раз, 3 серии, отдых между сериями 30-45 секунды

	- выпады вперед поочередно, руки перед грудью -выпады в сторону, руки перед грудью		
Заключительная часть	Заминка, упражнения на растяжку	5 мин.	Плавные движения, без рывков
03.04.2020			
Подготовительная часть	Ходьба на месте Разминка с гимнастической палкой, при отсутствии заменить на полотенце -наклоны -повороты	5 мин. 5 мин.	Темп средний, без ускорений
Основная часть	Кроссфит -бёрпи (упор присед –упор лежа- упор присед – выпрыгивание вверх на блок) - присед с выпрыгиванием (ноги на ширине плеч, руки перед собой) -выпад-реверанс (выпад в сторону с заведением ноги за ногу поочередно) -поднимание таза вверх из положения лежа, ноги в упоре - пресс –склепка - планка с подтягиванием колен к груди скрестно.	20 мин.	Все упражнения выполняются По 45 секунд, 15 секунд на смену ИП и отдых. Выполняем минимум 4 серии, после полного круга отдых 1 минута
Заключительная часть	Стретчинг	5 мин.	Движения плавные, без рывков
07.04.2020			
Подготовительная часть	Ходьба на месте Упражнения на растяжку - для рук -наклоны -повороты -выпады	5 мин. 5 мин.	Спина прямая, руки на поясе Ноги в коленях не сгибать
Основная часть	Бег на месте Прыжки на скакалке	10 мин. 5 мин.	Выполняется в среднем темпе, без остановок. В беге можно чередовать виды бега, в прыжках на скакалке чередовать на различные виды прыжков

Заключительная часть	Имитация броска перед зеркалом (сверху- сбоку)	5 мин.	Следить за правильной техникой выполнения
09.04.2020			
Подготовительная часть	Ходьба на месте Упражнения на растяжку - для рук -наклоны -повороты -выпады	5 мин. 5 мин.	Спина прямая, руки на поясе Ноги в коленях не сгибать
Основная часть	Силовая подготовка -спина (поднимание рук и ног лежа на животе) -поднимание таза из положения лежа на спине - пресс склепка -пресс поднимание ног до прямого угла - пресс –ножницы (сведение-разведение прямых ног) - пресс –велосипед - сведение-разведение прямых рук над головой с эласт.жгутом - сведение-разведение прямых рук перед собой со жгутом -сгибание-разгибание рук в локтях (на бицепс) со жгутом - сведение-разведение прямых рук перед собой со жгутом	20 мин.	Следить за дыханием, выполнять по 12-15 раз в серии, минимум 3 серии, отдых между сериями 30 секунд, отдых между упражнениями
Заключительная часть	Растяжка	5 мин.	Движения плавные, без резких движений.
10.04.2020			
Подготовительная часть	Ходьба на месте Упражнения на растяжку - для рук -наклоны -повороты -выпады	5 мин. 5 мин.	Спина прямая, руки на поясе Ноги в коленях не сгибать
Основная часть	Координационная тренировка -отжимания - пресс (складка) - приседания - парашютист (лежа на животе поднимание рук и ног)	15 мин.	Каждое упражнение выполняется по 10 секунд, 10секунд на отдых и смену ИП. Продолжительность 4 минуты (один круг)

	<p>одновременно)</p> <ul style="list-style-type: none"> - разножка (выпады в прыжке, руки у подбородка) - упор сидя – упор лежа (в упоре лежа прогибаем поясницу вниз) - планка в движении (в планке выпрямите руки с локтей, потом опускаемся на локти обратно и подтягиваем колено к локтю) - бег на месте с подниманием колен <p>Имитация броска мяча перед зеркалам</p> <ul style="list-style-type: none"> -бросок сверху, - бросок сбоку 		<p>Выполняем в максимальном темпе</p> <p>Следить за правильной постановкой ног, локоть выше плеча, можно выполнять с г/б мячом либо с теннисным</p>
Заключительная часть	<p>Заминка</p> <ul style="list-style-type: none"> -сидя на полу наклоны вперед, -ноги врозь - наклоны в стороны, - стоя на одной ноге тянем согнутую в колене другую ногу 	5 мин.	Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений
14.04.2020			
Подготовительная часть	<p>Ходьба на месте</p> <p>Упражнения на растяжку</p> <ul style="list-style-type: none"> - для рук -наклоны -повороты -выпады 	5 мин. 5 мин	Спина прямая, руки на поясе Ноги в коленях не сгибать
Основная часть	<p>Силовая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> -Лежа на полу сведение-разведение прямых рук перед собой -лежа на полу гантели в прямых руках над головой - поднимание-опускание вверх-вниз -лежа на спине поднимание прямых рук вперед перед собой -стоя гантели в прямых руках внизу – сгибание-разгибание рук в локтях - в наклоне вперед сгибание-разгибание в локте - лежа на спине поднимание прямых ног до прямого угла - лежа на спине, оторвать ноги 	20 мин	С гантелями, можно заменить бутылками с водой. Выполняем по 13-15 раз, 3 серии, отдых между сериями 30-45 секунды

	от пола и выполнять скрестные движения влево-вправо -лежа на спине – велосипед, -лежа на спине – рисование цифр от 1го до 9ти, поочередно каждой ногой - приседания с прямыми руками вперед - выпады вперед поочередно, руки перед грудью -выпады в сторону, руки перед грудью		
Заключительная часть	Заминка, упражнения на растяжку	5 мин.	Плавные движения, без рывков
16.04.2020			
Подготовительная часть	Ходьба на месте Разминка с гимнастической палкой, при отсутствии заменить на полотенце -наклоны -повороты	5 мин. 5 мин.	Темп средний, без ускорений
Основная часть	Кроссфит -бёрпи (упор присед –упор лежа- упор присед – выпрыгивание вверх на блок) - присед с выпрыгиванием (ноги на ширине плеч, руки перед собой) -выпад-реверанс (выпад в сторону с заведением ноги за ногу поочередно) -поднимание таза вверх из положения лежа, ноги в упоре - пресс –склепка - планка с подтягиванием колен к груди скрестно.	20 мин.	Все упражнения выполняются По 45 секунд, 15 секунд на смену ИП и отдых. Выполняем минимум 4 серии, после полного круга отдых 1минута
Заключительная часть	Стретчинг	5 мин.	Движения плавные, без рывков
17.04.2020			
Подготовительная часть	Ходьба на месте Упражнения на растяжку - для рук -наклоны -повороты	5 мин. 5 мин.	Спина прямая, руки на поясе Ноги в коленях не сгибать

	-выпады		
Основная часть	Бег на месте Прыжки на скакалке	10 мин. 5 мин.	Выполняется в среднем темпе, без остановок. В беге можно чередовать виды бега, в прыжках на скакалке чередовать на различные виды прыжков
Заключительная часть	Имитация броска перед зеркалом (сверху- сбоку)	10 мин.	Следить за правильной техникой выполнения

21.04.2020

Подготовительная часть	Ходьба на месте Упражнения на растяжку - для рук -наклоны -повороты -выпады	5 мин. 5 мин.	Спина прямая, руки на поясе Ноги в коленях не сгибать
Основная часть	Силовая подготовка -спина (поднимание рук и ног лежа на животе) -поднимание таза из положения лежа на спине - пресс склепка -пресс поднимание ног до прямого угла - пресс –ножницы (сведение-разведение прямых ног) - пресс –велосипед - сведение-разведение прямых рук над головой с эласт.жгутом - сведение-разведение прямых рук перед собой со жгутом -сгибание-разгибание рук в локтях (на бицепс) со жгутом - сведение-разведение прямых рук перед собой со жгутом	20 мин.	Следить за дыханием, выполнять по 12-15 раз в серии, минимум 3 серии, отдых между сериями 30 секунд, отдых между упражнениями
Заключительная часть	Растяжка	5 мин.	Движения плавные, без резких движений.

23.04.2020

Подготовительная часть	Бег на месте Упражнения на растяжку - для рук -наклоны	5 мин. 5 мин.	Спина прямая, руки на поясе Ноги в коленях не сгибать
------------------------	---	------------------	--

	-повороты -выпады		
Основная часть	Координационная тренировка -отжимания - пресс (складка) - приседания - парашютист (лежа на животе поднимание рук и ног одновременно) - разножка (выпады в прыжке, руки у подбородка) - упор сидя – упор лежа (в упоре лежа прогибаем поясницу вниз) - планка в движении (в планке выпрямите руки с локтей, потом опускаемся на локти обратно и подтягиваем колено к локтю) - бег на месте с подниманием колен Имитация броска мяча перед зеркалам -бросок сверху, - бросок сбоку	15 мин.	Каждое упражнение выполняется по 10 секунд, 10секунд на отдых и смену ИП. Продолжительность 4 минуты (один круг) Выполняем в максимальном темпе Следить за правильной постановкой ног, локоть выше плеча, можно выполнять с г/б мячом либо с теннисным
Заключительная часть	Заминка -ноги врозь - наклоны в стороны, - стоя на одной ноге тянем согнутую в колене другую ногу	5 мин.	Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений
24.04.2020			
Подготовительная часть	Ходьба на месте Упражнения на растяжку - для рук -наклоны -повороты -выпады	5 мин. 5 мин	Спина прямая, руки на поясе Ноги в коленях не сгибать
Основная часть	Силовая подготовка -Лежа на полу сведение-разведение прямых рук перед собой -лежа на полу гантели в прямых руках над головой - поднимание-опускание вверх-вниз -лежа на спине поднимание прямых рук вперед перед собой -стоя гантели в прямых руках	20 мин	С гантелями, можно заменить бутылками с водой. Выполняем по 13-15 раз, 3 серии, отдых между сериями 30-45 секунды

	<p>внизу – сгибание-разгибание рук в локтях</p> <ul style="list-style-type: none"> - в наклоне вперед сгибание-разгибание в локте - лежа на спине поднимание прямых ног до прямого угла - лежа на спине, оторвать ноги от пола и выполнять скрестные движения влево-вправо -лежа на спине – велосипед, -лежа на спине – рисование цифр от 1-го до 9-ти, поочередно каждой ногой - приседания с прямыми руками вперед - выпады вперед поочередно, руки перед грудью -выпады в сторону, руки перед грудью 		
Заключительная часть	Заминка, упражнения на растяжку	5 мин.	Плавные движения, без рывков
28.04.2020			
Подготовительная часть	<p>Ходьба на месте</p> <p>Разминка с гимнастической палкой, при отсутствии заменить на полотенце</p> <ul style="list-style-type: none"> -наклоны -повороты 	<p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p>	Темп средний, без ускорений
Основная часть	<p>Кроссфит</p> <ul style="list-style-type: none"> -бёрпи (упор присед –упор лежа- упор присед – выпрыгивание вверх на блок) - присед с выпрыгиванием (ноги на ширине плеч, руки перед собой) -выпад-реверанс (выпад в сторону с заведением ноги за ногу поочередно) -поднимание таза вверх из положения лежа, ноги в упоре - пресс –склепка 	20 мин.	<p>Все упражнения выполняются По 45 секунд, 15 секунд на смену ИП и отдых. Выполняем минимум 4 серии, после полного круга отдых 1минута</p>
Заключительная часть	Стретчинг	5 мин.	Движения плавные, без рывков

30.04.2020

Подготовительная часть	Ходьба на месте Упражнения на растяжку - для рук -наклоны -повороты -выпады	5 мин. 5 мин.	Спина прямая, руки на поясе Ноги в коленях не сгибать
Основная часть	Силовая подготовка -спина (поднимание рук и ног лежа на животе) -поднимание таза из положения лежа на спине - пресс склепка -пресс поднимание ног до прямого угла - пресс –ножницы (сведение-разведение прямых ног) - пресс –велосипед - сведение-разведение прямых рук над головой с эласт.жгутом - сведение-разведение прямых рук перед собой со жгутом -сгибание-разгибание рук в локтях (на бицепс) со жгутом - сведение-разведение прямых рук перед собой со жгутом	20 мин.	Следить за дыханием, выполнять по 12-15 раз в серии, минимум 3 серии, отдых между сериями 30 секунд, отдых между упражнениями
Заключительная часть	Растяжка	5 мин.	Движения плавные, без резких движений.