

Отделение гандбол

1. ОРУ: общеразвивающие упражнения на месте для всех групп мышц - 10-13 мин.
2. Прыжки на скакалке 3х80
3. Упражнения на гибкость (растяжка)
4. Упражнение планка прямая 2-30 сек.
5. Отжимание от стены и пола 2-4 подхода (15 раз).
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется два дня в неделю, между подходами отдых от 2,5 до 3 мин. Количество повторений для занимающихся зависит от уровня физической подготовленности.
6. Упражнения с мячами для развития ловкости
7. Упражнение планка боковая 3х25 сек.
8. Пресс 2-4 подхода (20-30 раз).
Пресс – выполняется каждый день, после первого подхода отдых 2 мин., после каждого очередного подхода сократить время отдыха на 10 сек.
Количество повторений для занимающихся зависит от уровня физической подготовленности.
9. Приседания с собственным весом 2 – 4 подхода (15-25 раз).
Между подходами отдых от 2,5 до 3 мин.
Количество повторений для занимающихся зависит от уровня физической подготовленности.
10. Упражнения для восстановления – 5 мин.
Заниматься в соответствии с расписанием.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Основные правила игры в гандбол.
2. История возникновения гандбола. Правила игры. Параметры и разметка площадки.
3. Формирование двигательных умений и навыков.
4. Знания, умения и навыки гигиены.
5. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

1. <https://rushandball.ru/>
2. <https://sport24.ru/tags/federatsiya-gandbola-rossii>