

## ГБУ СШОР Кировского района СПб

Отделение – регби

Этап подготовки: Т(СС)-2

Нагрузка: 10 часов в неделю

№ тренировки	Основные задачи индивидуального задания
1	СФП. 4серии по 15 раз: 1-приседания; 2-выпады вперед; 3-выпады в стороны; 4-бёрпи; 5-отжимания; 6-в упоре поочередный вынос колена к груди. СБУ 20 м. (45 мин.). Упражнения на гибкость. (15 мин.). ТП. Просмотр матча ЧЕ: Россия-Румыния. (С разбором игры России в защите).(60 мин)
2	ОФП. Укрепление мышц верхних и нижних конечностей (работа с резиновыми эспандерами), упражнения для укрепления мышц спины и пресса. (45 мин.). Упражнения на гибкость. (15 мин.). Просмотр матча ЧЕ: Россия-Румыния. (С разбором игры России в атаке).(60 мин)
3	СФП. Специальные прыжковые упражнения, челночный бег 3 серии: 10м-15м-20м-15м-10м. Упражнения на гибкость. (60 мин.). ТП: изучение правил (просмотр видеоматериала) (60 мин.).
4	ОФП. Развитие общей выносливости. Кросс.( 30мин.), СБУ, упражнения на гибкость. (30 мин.). ТП: изучение правил (просмотр видеоматериала) (60 мин.).
5	ОФП. Укрепление мышц верхних и нижних конечностей (работа с резиновыми эспандерами), упражнения для укрепления мышц спины и пресса. (45 мин.). Упражнения на гибкость. (15 мин.). ТП: изучение правил (просмотр видеоматериала) (60 мин.).