

ГБУ СШОР Кировского района СПб

Отделение – регби

Этап подготовки: Т(СС)-3

Нагрузка: 14 часов в неделю

№ тренировки	Основные задачи индивидуального задания
1	ОФП. Развитие общей выносливости. Кросс.(30мин.), ОРУ, упражнения на гибкость. (30 мин.). ТП. Просмотр матча КШН: Англия-Франция. (С разбором игры Франции по позициям в атаке).(60 мин)
2	СФП. 4серии по 20 раз: 1-приседания; 2-выпады вперед; 3-выпады в стороны; 4-бёрпи; 5-отжимания; 6-в упоре поочередный вынос колена к груди. СБУ 30м. (45 мин.). Упражнения на гибкость. (15 мин.). ТП. Просмотр матча КШН: Англия-Франция. (С разбором игры Франции по позициям в защите).(60 мин)
3	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 РУСАДА
4	СФП. Специальные прыжковые упражнения, челночный бег 4серии: 10м-20м-30м-20м-10м. Упражнения на гибкость. (60 мин.). ТП: изучение правил (нарушения в раке , просмотр видеоматериала) (60 мин.).
5	ОФП. Развитие общей выносливости. Кросс.(30мин.), ОРУ, упражнения на гибкость. (30 мин.). ТП: изучение правил (нарушения в моле, просмотр видеоматериала) (60 мин.).
6	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 (положение в «не игры», просмотр видеоматериала) (60 мин.).