|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: **«11» февраля 2022**Тема : **Развитие гибкости** **Развитие выносливости** **Совершенствование индивидуальной техники броска**Время занятия 120 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание**  | **Дозировка**  | **Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | **15 мин** |  |
| 1.ОРУ на месте2.Прыжки на скакалке | 10 мин50 раз х 5 сер |  |
| **2. Основная часть** | **80 мин** |  |
| **Специальная физическая подготовка:****1.СБУ(специальные беговые упражнения):**1. Перекаты с пятки на носок2. Бег с высоким подниманием бедра3. Бег с захлестом голени4. Бег на прямых ногах5. Приставной шаг6. Перекрестный шаг7. Бег спиной вперед8. Ускорение**2.Имитационные упражнения:**1.Вращение мяча над собой2. Перекладывание мяча восьмеркой под ногами ;3. Бросок мяча об стену (над собой, об пол)- ловля той же рукой;4. Имитация броска боком + баланс5. Имитация броска с замахом и скрестным шагом6. Имитация приема мяча сверху, имитация броска с перепрыжкой**3. ОФП: Бег (кросс)** | *Инт-л отдыха между сериями упражнений - 1-2 мин.*15-20м х 1 сер15-20м х 1 сер15-20м х 1 сер15-20м х 1 сер15-20м х 1 серкажд. сторону15-20м х 1 серкажд. сторону15-20м х 1 сер30 м х 3 сер20 раз x 2 сер. кажд. рукой20 раз x 2 сер.15 раз x 2 сер. кажд. рукой15 раз x 2 сер.15 раз х 2 сер.15 раз х 2 сер.30 мин |  |
| **3. Заключительная часть**  | **25 мин** |  |
| Дыхательные упражненияУпражнения на гибкость | 5 мин20 минут |  |

 |