|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 месте  2.Прыжки на скакалке | 10 мин  50 раз х 5 сер |  | | **2. Основная часть** | **80 мин** |  | | **Специальная физическая подготовка:**  **1.СБУ(специальные беговые упражнения):**  1. Перекаты с пятки на носок  2. Бег с высоким подниманием бедра  3. Бег с захлестом голени  4. Бег на прямых ногах  5. Приставной шаг  6. Перекрестный шаг  7. Бег спиной вперед  8. Ускорение  **2.Имитационные упражнения:**  1.Вращение мяча над собой  2. Перекладывание мяча восьмеркой под ногами ;  3. Бросок мяча об стену (над собой, об пол)- ловля той же рукой;  4. Имитация броска боком + баланс  5. Имитация броска с замахом и скрестным шагом  6. 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 сер  15-20м х 1 сер  15-20м х 1 сер  15-20м х 1 сер  15-20м х 1 сер  кажд. сторону  15-20м х 1 сер  кажд. сторону  15-20м х 1 сер  30 м х 3 сер  20 раз x 2 сер. кажд. рукой  20 раз x 2 сер.  15 раз x 2 сер. кажд. рукой  15 раз x 2 сер.  15 раз х 2 сер.  15 раз х 2 сер.  30 мин |  | | **3. Заключительная часть** | **25 мин** |  | | Дыхательные упражнения  Упражнения на гибкость | 5 мин  20 минут |  | |