|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: «08» февраля 2022 г.Тема: **Развитие силы ног** **Совершенствование индивидуальной техники броска** Время занятия 90 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание**  | **Дозировка**  | **Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | **15 мин** |  |
| 1.Разминочный бег на месте2.ОРУ на месте | 5 мин10 мин |  |
| **2. Основная часть** | **60 мин** |  |
| **Специальная физическая подготовка:**1. Приседания 2. Выпады ногой вперед, с последующим возвратом в положение стоя3. Выпады ногой назад, с последующим возвратом в положение стоя4. Выпады ногой в сторону, с последующим возвратом в положение стоя5. Упражнение «бёрпи» Имитационные упражнения:7. Имитация броска, стоя возле стены (рука должна идти ровно, не задевая стену)8. Бросок теннисного мяча в стену с последующим приёмом прямого отскока  | *Инт-л отдыха между сериями упражнений - 1-2 мин.*20 раз x 5 сер.20 раз x 5 сер. на кажд. ногу20 раз x 5 сер. на кажд. ногу20 раз x 5 сер. на кажд. ногу15 раз x 3 сер.20 раз х 5 сер. 30 раз х 5 сер.  |  |
| **3. Заключительная часть**  | **15 мин** |  |
| Стретчинг (упражнения на растягивание мышц) | 15 мин |  |

 |