|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: «10» 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 месте  2.ОРУ на месте | 5 мин  10 мин |  | | **2. Основная часть** | **60 мин** |  | | **Специальная физическая подготовка:**  1. Отжимания от пола  2. Выпады ногой вперед, с последующим возвратом в положение стоя  3. Выпады ногой назад, с последующим возвратом в положение стоя  4. Выпады ногой в сторону, с последующим возвратом в положение стоя  5. Упражнение «бёрпи»  Имитационные упражнения:  6. Броски бросковой рукой вверх над головой, лёжа на спине  7. Имитация броска, стоя возле стены (рука должна идти ровно, не задевая стену) | *Инт-л отдыха между сериями упражнений - 1-2 мин.*  20 раз x 5 сер.  20 раз x 5 сер. на кажд. ногу  20 раз x 5 сер. на кажд. ногу  20 раз x 5 сер. на кажд. ногу  15 раз x 3 сер.  30 раз x 5 сер.  20 раз х 5 сер. |  | | **3. Заключительная часть** | **15 мин** |  | | Стретчинг (упражнения на растягивание мышц) | 15 мин |  | |