|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: «03» февраля 2022 г.Тема : **Развитие силы мышц ног и туловища** **Совершенствование индивидуальной техники броска**Время занятия 120 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** | **90 мин** |  |
| **Специальная физическая подготовка:**1.Упражнение «планка»2. Упражнение «планка боковая»3. Подъем туловища из положения лежа4. И.П. стоя, ноги га ширине плеч, поочередные выпады вперед с возвратом в и.п. Выполнять с отягощением 3-5 кг (гантели, бутылки с водой)5. Приседания на одной ноге, вторая нога выпрямлена впереди («пистолеты»)Имитационные упражнения:7. Махи полотенцем прямой рукой сверху вниз8. Махи полотенцем из положения стоя на лев.ноге9. Махи полотенцем с разделением броскового движения на 5 фаз10. Имитация броска – махи полотенцем11. Имитация приема мяча перед собой, слева, справа (с использованием теннисного мяча)12. Имитация обработки мяча – перемещение мяча из ловушки в бросковую руку (с использованием теннисного или бейсбольного мяча) | Инт-л отдыха м/у сериями всех упр. 1-2 мин.1 мин x 5 сер.1 мин x 3 сер.на кажд.стор.30 раз х 5 сер.30 раз x 5 сер.10 раз х 5 сер.на кажд.ногу15 раз х 5 сер.15 раз х 5 сер.15 раз х 5 сер.15 раз х 5 сер.15 раз х 3 сер. с кажд.стор.15 раз х 5 сер |  |
| **3. Заключительная часть**  | **15 мин** |  |
| Стретчинг, дыхательные упражнения. | 15 мин |  |

 |