|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: «09» февраля 2022 г.Тема : **Развитие силы мышц туловища** **Развитие координации** **Совершенствование индивидуальной техники приема мяча и броска**Время занятия 150 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** | **120 мин** |  |
| **Специальная физическая подготовка:**1.Упражнение «планка»2. Упражнение «планка боковая»3. Подъем ног и рук вверх из положения лежа на спине («скрепка»)4. Подъем туловища из положения лежа5. Упражнения с гантелями или бутылками с водой весом 1 кг (ротация – вращения в локтевом сустав внутрь, наружу, вращение в локтевом суставе при броске, тяга в наклоне влево, в середину, вправо)Имитационные упражнения:6.Упражнения на баланс 1). И.П.ноги вместе, подъем согнутой в колене ноги до горизонтального положения бедра,наклон вперед с касанием другой рукой пола, возврат в И.П.;2). И.П.ноги вместе, подъем согнутой в колене маховой (для правши – левой) ноги до горизонтального положения бедра, опускание ноги на пол снаружи (положение – ноги скрещены), подъем ноги, возврат в И.П.;3). И.П.ноги вместе, подъем согнутой в колене маховой (для правши – левой) ноги до горизонтального положения бедра, полуприсед на опорной (для правши – правой) ноге;4). И.П. стоя на маховой (для правши – левой) ноге, опорная (для правши – правая) нога выпрямлена сзади на опоре (на высоте 40-50 см), полуприсед на маховой (для правши – левой) ноге7. имитация приема мяча перед собой, слева, справа(с использованием теннисного мяча)8. прием мяча от стены попеременно правой и левой рукой (с использованием теннисного мяча)9. имитация броска - махи полотенцем | Инт-л отдыха м/у сер. всех упр. – 1-2 мин.1 мин x 5 сер.1 мин x 5 сер. на кажд.стор.15 раз x 5 сер30 раз x 5 сер15 раз х 3 серкажд.упр-я10 раз х10 сер.10 раз х10 сер.10 раз х10 сер.10 раз х10 сер15 раз х 3 сер. с кажд.стор.20 раз х 5 сер.20 раз х 5 сер. |  |
| **3. Заключительная часть**  | **15 мин** |  |
| Стретчинг, дыхательные упражнения. | 15 мин |  |

 |