|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: «10» 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 месте  2.ОРУ на месте | 5 мин  10 мин |  | | **2. Основная часть** | **90 мин** |  | | **Специальная физическая подготовка:**  1.Упражнение «планка»  2. Упражнение «планка боковая»  3. Подъем туловища из положения лежа  4. 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 вниз  8. Махи полотенцем из положения стоя на лев.ноге  9. Махи полотенцем с разделением броскового движения на 5 фаз  10. Имитация броска – махи полотенцем  11. 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.ногу  15 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 |  | |