|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: «13» 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 месте  2.ОРУ на месте | 5 мин  10 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 лежа  5. 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) ноге  7. 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 сер  30 раз x 5 сер  15 раз х 3 сер  кажд.упр-я  10 раз х10 сер.  10 раз х10 сер.  10 раз х10 сер.  10 раз х10 сер  15 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 |  | |