|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: «04» июня 2020 г.Тема : **Развитие силы мыш рук и плечевого пояса** **Развитие выносливости**  **Совершенствование индивидуальной техники приема мяча и броска**Время занятия 90 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание**  | **Дозировка**  | **Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | **15 мин** |  |
| 1.Разминочный бег 2.ОРУ | 5 мин10 мин |  |
| **2. Основная часть** | **60 мин** |  |
| **Общая и специальная физическая подготовка:**1. Отжимания от пола с попеременно с узким и широким положением рук2.Прокручивания в плечевых суставах со скакалкой или веревкойИмитационные упражнения:3. Обработка мяча из ловушки:- инфилдеры – 3 положения (середина, слева, справа) - аутфилдеры – 3 вида (блок, полу-блок, набегание) - кетчеры – 3 положения (ближний, центр, дальний)4. Махи полотенцем с перепрыжкой5.Бег (кросс) | Инт-л отдыха м/у сериями всех упр. – 1-2 мин.15 раз x 3 сер.кажд.полож.1 мин x 5 сер.15 раз х 3 сер.кажд.вида15 раз х 5 сер.20 мин. |  |
| **3. Заключительная часть**  | **15 мин** |  |
| Стретчинг, дыхательные упражнения. | 15 мин |  |

 |