|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: «04» июня 2020 г.  Тема : **Развитие силы мышц рук и пресса**  **Развитие гибкости ног**  **Развитие выносливости**  **Совершенствование индивидуальной техники приема мяча и броска**  Время занятия 240 мин.   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Содержание** | **Дозировка** | **Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)** | | **1. Подготовительная часть (разминка)** | **15 мин** |  | | 1.Разминочный бег  2.ОРУ на месте | 5 мин  10 мин |  | | **2. Основная часть** | **210 мин** |  | | **Общая и специальная физическая подготовка:**  1. Отжимания от пола с попеременно с узким и широким положением рук  2. Отжимания от пола с хлопком  3.И.п. стоя, сгибание рук в локтях с гантелями (вес 5 кг)  4.И.п. стоя, подъем рук через стороны верх с гантелями (вес 5 кг)  5.Прокручивания в плечевых суставах со скакалкой или веревкой  6. Подъем ног из положения лежа на спине  7. Подъем туловища из положения лежа  Имитационные упражнения:  8. Обработка мяча из ловушки:  - инфилдеры – 3 положения (середина, слева, справа)  - аутфилдеры – 3 вида (блок, полу-блок, набегание)  - кетчеры – 3 положения (ближний, центр, дальний)  9. Махи полотенцем восьмеркой  10. Махи полотенцем сверху вниз  11. Махи полотенцем с перепрыжкой  12. Бег (кросс)  13. Упражнения на развитие гибкости ног | Инт-л отдыха м/у сериями всех упр. 1-2 мин.  15 раз x 3 сер.  кажд.полож.  10 раз х 3 сер.  20 раз x 5 сер.  20 раз x 5 сер.  1 мин x 5 сер  15 раз х 5 сер.  30 раз х 5 сер.  20 раз х10 сер.  кажд.вида  20 раз х 5 сер.  20 раз х 5 сер.  15 раз х10 сер.  45 мин.  15 мин |  | | **3. Заключительная часть** | **15 мин** |  | | Стретчинг, дыхательные упражнения. | 15 мин |  | |