|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 мин10 мин |  |
| **2. Основная часть** | **210 мин** |  |
| **Общая и специальная физическая подготовка:**1. Отжимания от пола с попеременно с узким и широким положением рук2. Отжимания от пола с хлопком3.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 веревкой6. Подъем ног из положения лежа на спине7. Подъем туловища из положения лежаИмитационные 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 восьмеркой10. Махи полотенцем сверху вниз11. Махи полотенцем с перепрыжкой12. 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 сер15 раз х 5 сер.30 раз х 5 сер.20 раз х10 сер.кажд.вида20 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 |  |

 |