|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: «**07» февраля 2022**Тема : **Комплексное развитие физических качеств** **Совершенствование индивидуальной техники отбивания** Время занятия 150 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание**  | **Дозировка**  | **Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | **20 мин** |  |
| 1.Прыжки на скакалке 2.ОРУ на месте3.Ходьба: *(руки на поясе)*-на носках-на пятках-на внешней стороне стопы | 50 раз х 5 сер5 мин15-20м х1 сер15-20м х1 сер 15-20м х1 сер |  |
| **2. Основная часть** | **100 мин** |  |
| **Общая и специальная физическая подготовка:****1.СБУ(специальные беговые упражнения):**1. Перекаты с пятки на носок2. Бег с высоким подниманием бедра3. Бег с захлестом голени4. Бег на прямых ногах5. Приставной шаг6. Перекрестный шаг7. Бег спиной вперед8. Ускорение**2.ОФП:**1. Отжимания2. Обратные отжимания на трицепс3. Поднимание на бицепс (с утяжелением)4. Выпрыгивания из приседа5. Выпады назад каждой ногой6. Прыжки на скакалке (на месте)**3.Имитационные упражнения:**1. Развороты ног и туловища при отбивании (руки за спиной);2. Выпрямление рук с мячом от уха вперед3. Имитация отбивания мяча (без биты);4. Имитация удара с выбросом мяча вперед (мяч, вместо биты)**4. ОФП: Бег (кросс)** | *Инт-л отдыха между сериями упражнений - 1-2 мин.*15-20м х1 сер 15-20м х1 сер15-20м х1 сер 15-20м х1 сер15-20м х1 сер кажд. сторону15-20м х1 сер кажд. сторону15-20м х1 сер 15-30м х3 сер10 раз х 3 сер.10 раз х 3 сер.15 раз х 3 сер.10 раз х 3 сер.10 раз х 3 сер.50 раз х 2 сер.30 раз x 1 сер.в кажд.стор.30 раз x 1 сер.в кажд.стор.30 раз х 1 сер. в кажд.стор.30 раз х 1 сер. в кажд.стор.20 мин |  |
| **3. Заключительная часть**  | 1. **мин**
 |  |
| Дыхательные упражнения Стретчинг | 15 мин15 мин |  |

 |