|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: «**13» февраля 2022**  Тема : **Комплексное развитие физических качеств**  **Совершенствование индивидуальной техники приема**  Время занятия 180 мин.   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Содержание** | **Дозировка** | **Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)** | | **1. Подготовительная часть (разминка)** | **20 мин** |  | | 1.Прыжки на скакалке  2.ОРУ на месте  3.Ходьба: *(руки на поясе)*  -на носках  -на пятках  -на внешней стороне стопы | 50 раз х 5 сер  5 мин  15-20м х1 сер  15-20м х1 сер  15-20м х1 сер |  | | **2. Основная часть** | **130 мин** |  | | **Общая и специальная физическая подготовка:**  **1.СБУ(специальные беговые упражнения):**  1. Перекаты с пятки на носок  2. Бег с высоким подниманием бедра  3. Бег с захлестом голени  4. Бег на прямых ногах  5. Приставной шаг  6. Перекрестный шаг  7. Бег спиной вперед  8. Ускорение  **2.ОФП:**  1. Боксирование перед собой (с утяжелением)  2. Упражнение «Планка»  3. Приседания  4. Упражнение «Берпи»  5. Прыжки на месте с вращением на 360гр.  6. Разведение прямых рук перед собой (с утяжелением)  **3.Имитационные упражнения:**  1. Имитация приема мяча сверху перед собой, бросок в противоположную сторону  2. Имитация приема «ролинга» перед собой + им. броска  3. Имитация приема «ролинга» справа + им. броска  4. Имитация приема «ролинга» слева + им. броска  **4.ОФП: Бег (кросс)** | *Инт-л отдыха между сериями упражнений - 1-2 мин.*  15-20м х2 сер  15-20м х2 сер  15-20м х2 сер  15-20м х2 сер  15-20м х2 сер кажд. сторону  15-20м х2 сер кажд. сторону  15-20м х2 сер 15-30м х3 сер  1 мин x 2 сер.  1 мин x 2 сер.  15 раз x 2 сер.  15 раз x 2 сер.  10 раз x 2 сер. в кажд. стор.  15 раз x 2 сер.  20 раз х 3 сер  20 раз х 3 сер  20 раз х 3 сер  20 раз х 3 сер  30 мин |  | | **3. Заключительная часть** | **30 мин** |  | | Дыхательные упражнения  Стретчинг | 15 мин  15 мин |  | |