|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 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** | **130 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. Боксирование перед собой (с утяжелением)2. Упражнение «Планка»3. Приседания4. 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 сторону2. Имитация приема «ролинга» перед собой + им. броска3. Имитация приема «ролинга» справа + им. броска4. Имитация приема «ролинга» слева + им. броска**4.ОФП: Бег (кросс)** | *Инт-л отдыха между сериями упражнений - 1-2 мин.*15-20м х2 сер15-20м х2 сер 15-20м х2 сер 15-20м х2 сер15-20м х2 сер кажд. сторону15-20м х2 сер кажд. сторону15-20м х2 сер 15-30м х3 сер1 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 сер20 раз х 3 сер20 раз х 3 сер30 мин |  |
| **3. Заключительная часть**  | **30 мин** |  |
| Дыхательные упражнения Стретчинг | 15 мин15 мин |  |

 |