|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: **«06» февраля 2022**Тема : **Развитие скоростно-силовых 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.Разминочный бег2.ОРУ на месте | 10 мин10 мин |  |
| **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.Специальная физическая подготовка:**1. «Хоккейный» шаг2. Прыжки на скакалке**3.Имитационные упражнения:**1. Имитация приема мяча «ролинга», перед собой 2. Имитация приема мяча «ролинга» справа от себя3. Имитация приема мяча «ролинга» слева от себя4.Обработка мяча из ловушки с имитацией броска:- аутфилдеры – 3 вида (блок, полу-блок, набегание) - кетчеры – 3 положения (ближний, центр, дальний)**4. ОФП: Бег (кросс)** | *Инт-л отдыха между сериями упражнений - 1-2 мин.*15-20м х 2 сер15-20м х 2 сер15-20м х 2 сер15-20м х 2 сер15-20м х 2 серкажд. сторону15-20м х 2 серкажд. сторону15-20м х 2 сер30м х 5 сер20 раз х 3 сер100 раз х 3 сер15 раз х 3 сер.15 раз х 3 сер.15 раз х 3 сер.15 раз х 3 сер.30 минут |  |
| **3. Заключительная часть**  | **30 мин** |  |
| Дыхательные упражненияРастяжка | 10 минут20 минут |  |

 |