|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: «**08» февраля 2022**Тема : **Комплексное развитие физических качеств** **Совершенствование индивидуальной техники отбивания** Время занятия 120 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание**  | **Дозировка**  | **Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | **20 мин** |  |
| 1.Прыжки на скакалке2.ОРУ на месте3.Ходьба: *(руки на поясе)*-на носках-на пятках-на внешней стороне стопы | 50 раз х 5 сер5 мин15-20м х 1 сер15-20м х 1 сер15-20м х 1 сер |  |
| **2. Основная часть** | **80 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. Разведение рук (с утяжелениям) 2. Отжимания от пола3. Обратные отжимания на трицепс4. Поднимание на бицепс (с утяжелением)5. Выпады ногой в сторону6. Выпады ногой вперёд 7. Прыжки на скакалке (на месте)**3.Имитационные упражнения:**1. Развороты ног и туловища при отбивании (руки за спиной);2. Выпрямление рук с мячом (вместо биты) 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 х 1 сер15-20м х 1 сер15-20м х 1 сер15-20м х 1 сер15-20м х 1 серкажд. сторону15-20м х 1 серкажд. сторону15-20м х 1 сер30 м х 2 сер10 раз х 2 сер10 раз х 2 сер15 раз х 2 сер10 раз x 2серна каждую руку10 раз х 2 сер на кажд. ногу10 раз х 2 сер на кажд. ногу50 раз х 2 сер20 раз x 2 сер.в кажд.стор.20 раз x 2 сер.в кажд.стор.30 раз х 2 сер. в кажд.стор.30 раз х 2 сер. в кажд.стор.20 мин |  |
| **3. Заключительная часть**  | **20 мин** |  |
| Дыхательные упражненияСтретчинг | 10 мин10 мин |  |

 |