|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 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 х 1 сер  15-20м х 1 сер  15-20м х 1 сер |  | | **2. Основная часть** | **80 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.Специальная физическая подготовка:**  1. Разведение рук (с утяжелениям)  2. Отжимания от пола  3. Обратные отжимания на трицепс  4. Поднимание на бицепс (с утяжелением)  5. Выпады ногой в сторону  6. 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 вперед  3. 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 сер  15-20м х 1 сер  15-20м х 1 сер  15-20м х 1 сер  15-20м х 1 сер  кажд. сторону  15-20м х 1 сер  кажд. сторону  15-20м х 1 сер  30 м х 2 сер  10 раз х 2 сер  10 раз х 2 сер  15 раз х 2 сер  10 раз x 2сер  на каждую руку  10 раз х 2 сер на кажд. ногу  10 раз х 2 сер на кажд. ногу  50 раз х 2 сер  20 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 упражнения  Стретчинг | 10 мин  10 мин |  | |