|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: **«12» февраля 2022**  Тема : **Комплексное развитие физических качеств**  **Совершенствование индивидуальной техники приема** Время занятия 60 мин.   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Содержание** | **Дозировка** | **Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)** | | **1. Подготовительная часть (разминка)** | **10 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 2 сер  5 мин  15-20м х 1 сер  15-20м х 1 сер  15-20м х 1 сер |  | | **2. Основная часть** | **40 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. Обратные отжимания  2. Вращение руками в плечевых суставах вперед  3. Вращение руками в плечевых суставах назад  4. Прыжки в разножку  5. Выпады ногой вперед  6. Выпрыгивания из среднего приседа  **3.Имитационные упражнения:**  1. Имитация приема мяча сверху перед собой, бросок в противоположную сторону  2. Имитация приема мяча «ролинга» перед собой, бросок сбоку вправо  3. Имитация приема мяча «ролинга» перед собой, бросок сбоку влево  **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 4 сер  10 раз x 1 сер.  1 мин x 1 сер.  1 мин x 1 сер.  30 раз x 1 сер.  10 раз x 1 сер. на кажд. ногу  15 раз x 1 сер.  20 раз х 1 сер  20 раз х 1 сер  20 раз х 1 сер  20 мин |  | | **3. Заключительная часть** | **10 мин** |  | | Дыхательные упражнения  Стретчинг | 5 мин  5 минут |  | |