|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 скакалке2.ОРУ на месте3.Ходьба: *(руки на поясе)*-на носках-на пятках-на внешней стороне стопы | 50 раз х 2 сер5 мин15-20м х 1 сер15-20м х 1 сер15-20м х 1 сер |  |
| **2. Основная часть** | **40 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. Обратные отжимания2. Вращение руками в плечевых суставах вперед3. Вращение руками в плечевых суставах назад4. Прыжки в разножку5. Выпады ногой вперед6. Выпрыгивания из среднего приседа**3.Имитационные упражнения:**1. Имитация приема мяча сверху перед собой, бросок в противоположную сторону2. Имитация приема мяча «ролинга» перед собой, бросок сбоку вправо3. 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 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 4 сер10 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. ногу15 раз x 1 сер. 20 раз х 1 сер 20 раз х 1 сер20 раз х 1 сер20 мин |  |
| **3. Заключительная часть**  | **10 мин** |  |
| Дыхательные упражненияСтретчинг  | 5 мин5 минут |  |

 |