|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: **«13» 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 бег  2.ОРУ на месте | 10 мин  10 мин |  | | **2. Основная часть** | **130 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. «Хоккейный» шаг  2. Прыжки на скакалке  **3.Имитационные упражнения:**  1. Имитация приема мяча «ролинга», перед собой  2. Имитация приема мяча «ролинга» справа от себя  3. Имитация приема мяча «ролинга» слева от себя  4.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 сер  15-20м х 2 сер  15-20м х 2 сер  15-20м х 2 сер  15-20м х 2 сер  кажд. сторону  15-20м х 2 сер  кажд. сторону  15-20м х 2 сер  30м х 5 сер  20 раз х 3 сер  100 раз х 3 сер  15 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 упражнения  Стретчинг (упражнения на растягивание) | 10 минут  20 минут |  | |