|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия**: «12» февраля 2022**  Тема : **Развитие скоростно-силовых качеств**  **Развитие силы ног и туловища**  **Совершенствование индивидуальной техники приема**  Время занятия 60 мин.   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Содержание** | **Дозировка** | **Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)** | | **1. Подготовительная часть (разминка)** | **15 мин** |  | | 1.Разминочный бег  2.ОРУ на месте | 10 мин  5 мин |  | | **2. Основная часть** | **35 мин** |  | | **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. Ускорения  **ОФП :**  9. Подьем туловища, руки за головой из и.п. лежа на животе.  10. Упражнение «Берпи».  11. Прыжки на скакалке  **Имитационные упражнения:**  12. Имитация приема «ролинга» перед собой  13. Имитация приема «ролинга» слева от себя  14. Имитация приема «ролинга» справа от себя | *Инт-л отдыха между сериями упражнений - 1-2 мин.*  10-15м х 1 сер  10-15м х 1 сер  10-15м х 1 сер  10-15м х 1 сер  10-15м х 1 сер на кажд. стор  10-15м х 1 сер на кажд. стор  10-15м х 1 сер  30 м x 3 сер.  15 раз x 2 сер.  10 раз x 2 сер.  20 раз x 5 сер.  15 раз х 2 сер.  15 раз х 2 сер.  15 раз х 2 сер. |  | | **3. Заключительная часть** | **10 мин** |  | | Стретчинг, дыхательные упражнения | 10 мин |  | |