|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 бег2.ОРУ на месте | 10 мин5 мин |  |
| **2. Основная часть** | **35 мин** |  |
| **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. 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 собой13. Имитация приема «ролинга» слева от себя14. Имитация приема «ролинга» справа от себя | *Инт-л отдыха между сериями упражнений - 1-2 мин.*10-15м х 1 сер10-15м х 1 сер10-15м х 1 сер10-15м х 1 сер10-15м х 1 сер на кажд. стор10-15м х 1 сер на кажд. стор10-15м х 1 сер30 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 |  |

 |