|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: «**08» февраля 2022**  Тема : **Развитие скоростно-силовых качеств.**  **Развитие силы ног и туловища**  **Развитие общей выносливости**  **Совершенствование индивидуальной техники отбивания**  Время занятия 180 мин.   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Содержание** | **Дозировка** | **Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)** | | **1. Подготовительная часть (разминка)** | **20 мин** |  | | 1.Разминочный бег  2.ОРУ | 10 мин  10 мин |  | | **2. Основная часть** | **140 мин** |  | | **Общая и специальная физическая подготовка:**  1. Приставные шаги  2. Скрестный шаг  3. Бег с высоким подниманием бедра  4. Бег с захлестом голени  5. Прыжки «с кочки на кочку»  6. Прыжки с подтягиванием колен к груди  7. Ускорение  8. Упражнение «планка»  9. Упражнение «планка боковая»  **Имитационные упражнения:**  10. Ловля подброшенного мяча «задней» рукой при имитации движения отбивания;  11. Ловля подброшенного мяча «передней» рукой при имитации движения отбивания;  12. Имитация разворота ног при отбивании  13. Имитация движения отбивания с резиновым жгутом  **Общая физическая подготовка**  14.Бег (кросс) | Инт-л отдыха м/у сериями всех упр. – 1-2 мин.  20 м. х 3 сер.  лев.и пр. бок.  20 м. х 3 сер.  лев.и пр. бок.  20 м. х 3 сер.  20 м. х 3 сер.  20 м. х 3 сер.  20 м. х 3 сер.  30 м x 5 сер.  1 мин. х 4 сер.  1 мин. х 2 сер.  на кажд.стор.  10 раз х 5 сер  10 раз х 5 сер  10 раз х 5 сер  10 раз х 5 сер  30 мин |  | | **3. Заключительная часть** | **20 мин** |  | | Стретчинг, дыхательные упражнения. | 20 мин |  | |