|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: «**09» февраля 2022**  Тема : **Развитие силы и гибкости мышц рук и плечевого пояса**  **Развитие общей выносливости**  **Совершенствование индивидуальной техники приема мяча и броска**  Время занятия 120 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** | **80 мин** |  | | **Общая и специальная физическая подготовка:**  1. Развороты в плечевом поясе (на одном колене)  2.Прокручивания в плечевых суставах со скакалкой или веревкой  3. Поднимание из упора лежа в уоголок  4. Развороты туловища из упора лежа в обратный упор лежа  **Имитационные упражнения:**  3. Обработка мяча из ловушки с имитацией броска:  - инфилдеры – 3 положения (середина, слева, справа)  - аутфилдеры – 3 вида (блок, полу-блок, набегание)  - кетчеры – 3 положения (ближний, центр, дальний)  4. Махи полотенцем из баланса  5. Махи полотенцем с перепрыжкой  6.Бег (кросс) | Инт-л отдыха м/у сериями всех упр. – 1-2 мин.  15 раз x 3 сер. на кажд. ст.  1 мин x 5 сер.  10 раз х 3 сер.  10 раз х 2 сер.  15 раз х 3 сер.  кажд.вида  10 раз х 5 сер.  10 раз х 5 сер.  30 мин. |  | | **3. Заключительная часть** | **20 мин** |  | | Стретчинг, дыхательные упражнения. | 20 мин |  | |