|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 мин10 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 веревкой3. Поднимание из упора лежа в уоголок4. 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 баланса5. Махи полотенцем с перепрыжкой6.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.вида10 раз х 5 сер.10 раз х 5 сер.30 мин. |  |
| **3. Заключительная часть**  | **20 мин** |  |
| Стретчинг, дыхательные упражнения. | 20 мин |  |

 |