|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: «**11» февраля 2022**Тема : **Развитие гибкости и силы 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. Отжимания от пола 2. Обратные отжимания3. Круговые вращения в плечевых суставах на скорость**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.15 раз х 3 сер.30 сек x 3 сер.в кажд. ст.15 раз х 3 сер.кажд.вида10 раз х 5 сер.10 раз х 5 сер.20 мин. |  |
| **3. Заключительная часть**  | **20 мин** |  |
| Стретчинг, дыхательные упражнения. | 20 мин |  |

 |