|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: «**12» февраля 2022**Тема : **Развитие скоростно-силовых качеств** **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 мин10 мин |  |
| **2. Основная часть** | **140 мин** |  |
| **Общая и специальная физическая подготовка:**1. Приставные шаги2. Скрестный шаг3. Бег с высоким подниманием бедра4. Бег с захлестом голени5. Прыжки «с кочки на кочку»6. Прыжки с подтягиванием колен к груди7. Ускорение8. 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 отбивании13. 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 5 сер.1 мин. х 2 сер.на кажд.стор.10 раз х 5 сер10 раз х 5 сер10 раз х 5 сер10 раз х 5 сер30 мин |  |
| **3. Заключительная часть**  | **20 мин** |  |
| Стретчинг, дыхательные упражнения. | 20 мин |  |

 |