|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: 02 февраля 2022 г. НП-2. 90 мин.  Тема: **Обучение технических качеств игрока с мячом**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Содержание** | **Дозировка** | **Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)** | | **1. Подготовительная часть (разминка)** | **15 мин** |  | | 1.**Разминочный бег**  Бег на месте, беговая дорожа  2.**ОРУ на месте.** | 7 мин  8 мин |  | | **2. Основная часть** | **60 мин** |  | | 1. Выполняется следующий блок упражнений:   <https://www.youtube.com/watch?v=GhfbPLgWS-g>  2. Выполняется следующий блок упражнений:  -Передача мяча на месте с остановкой об стенку  -Передача мяча на месте без остановки об стену  -Передача мяча в движении с остановкой об стену  -Передача мяча в движении без остановки об стену  -Передача мяча на месте с уходом под себя  -Передача мяча в движении с уходом под себя | Каждое упр. по 2 мин. 30 сек. отдыха  25 мин  10 повт  10 повт  10 повт  10 повт  10 повт  10 повт  Отдых между упр. 1 мин. |  | | **3. Заключительная часть** | **15 мин** |  | | Легкий, заминочный бег.  (бег на месте, беговая дорожа)  **Растяжка** | 7 мин  8 мин |  | |