|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 дорожа2.**ОРУ на месте.** | 7 мин8 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. отдыха25 мин10 повт10 повт10 повт10 повт10 повт10 повтОтдых между упр. 1 мин. |  |
| **3. Заключительная часть**  | **15 мин** |  |
| Легкий, заминочный бег.(бег на месте, беговая дорожа)**Растяжка** | 7 мин8 мин |  |

 |