|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: 04 февраля 2022 г. НП-2. 90 мин.Тема: **Развитие координационных способностей** **Обучение технике владения мячом**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание**  | **Дозировка**  | **Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | **15 мин** |  |
| *1.1. Разминочный бег на месте* *1.2. ОРУ.**1.3. Основные упражнение:*- ходьба на месте с высоким подниманием бедра - бег на месте с захватом голени назад - бег на месте с захватом голени вовнутрь - бег на месте с захватом голени наружу - прыжки на месте с разворотом на 3600 1.4. Упр. на растяжку нижних конечностей и туловища  | 4 мин.4 мин.5 мин.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек.10 раз2 мин. |  |
| **2. Основная часть** | **60 мин** |  |
|  Выполняется следующий блок упражнений:СкакалкаСсылка:<https://www.youtube.com/watch?v=ckez-7aqPmQ>2. Жонглирование теннисным мячом | 15 минКаждое упр. по 1,30 мин., отдых 40 сек.15 мин |  |
| **3. Заключительная часть**  | **15 мин** |  |
| Легкий, заминочный бег.(бег на месте, беговая дорожа) Растяжка. | 7 мин8 мин |  |

 |