|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: 05 февраля 2022 г. НП-2. 120 мин.  Тема:  **Обучение технических качеств игрока с мячом**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Содержание** | **Дозировка** | **Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)** | | **1. Подготовительная часть (разминка)** | **20 мин** |  | | 1.**Разминочный бег**  Бег на месте, беговая дорожа  2.**ОРУ на месте.**  **3.** Упр. на растяжку нижних конечностей и туловища | 5 мин  5 мин  10 мин |  | | **2. Основная часть** | **80 мин** |  | | 1.Кросс(инд. в парке или по возможност  2. Жонглирование (двумя ногами)  3. Жонглирование теннисным мячом  4. Жонглирование.футбольный мяч держим в руках, жонглируем теннисным мячом  6. Пресс  7. Отжимания | 30 мин  5 мин  5 мин  100 раз  3X20  3X15  Отдых между упр. 1мин. |  | | **3. Заключительная часть** | **20 мин** |  | | Легкий, заминочный бег.  (бег на месте, беговая дорожа)  *2.«Стретчинг»* - повышение эластичности мышц, сухожилий, связок и суставных сумок  Упражнения должны выполняться правильно и точно. Необходима максимальная концентрация на нагружаемую группу мышц. Обязательно статическое растягивание  hello_html_60bb16e2.jpghello_html_mecff8a2.jpghello_html_42c33f8c.jpghello_html_m260c7178.jpghello_html_697d2601.jpghello_html_45fdb470.jpghello_html_m4489e17a.jpg | 8 мин  12 мин |  | |