|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 дорожа2.**ОРУ на месте.****3.** Упр. на растяжку нижних конечностей и туловища | 5 мин5 мин10 мин |  |
| **2. Основная часть** | **80 мин** |  |
| 1.Кросс(инд. в парке или по возможност2. Жонглирование (двумя ногами)3. Жонглирование теннисным мячом4. Жонглирование.футбольный мяч держим в руках, жонглируем теннисным мячом6. Пресс7. Отжимания | 30 мин5 мин5 мин100 раз3X203X15Отдых 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 сумокУпражнения должны выполняться правильно и точно. Необходима максимальная концентрация на нагружаемую группу мышц. Обязательно статическое растягиваниеhello_html_60bb16e2.jpghello_html_mecff8a2.jpghello_html_42c33f8c.jpghello_html_m260c7178.jpghello_html_697d2601.jpghello_html_45fdb470.jpghello_html_m4489e17a.jpg | 8 мин12 мин |  |

 |