|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: 09 февраля 2022 г. НП-2. 90 мин.Тема:  **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:<https://www.youtube.com/watch?v=xCZzOY74Gxc>-Скакалка-Планка | С 1 по 3 упражнение выполняем по 3 минуты - 3 серии. отдых между сериями 1 минута. В 4-ом упр.: 1 мин. на правую ногу 1 мин. на левую, 1 мин. двумя попеременно, также 3мин. \* 3 повтора. Упражнение в паре (самый первый вариант) делаем по 20 раз на каждую ногу -3 серии10 минут3Х 45 сек (отдых 30 сек между сериями)Отдых между упр. 30 сек. |  |
| **3. Заключительная часть**  | **15 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 | 5 мин15 мин |  |

 |