|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 раз  2 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 серии  10 минут  3Х 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 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 | 5 мин  15 мин |  | |