|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: 11 февраля 2022 г. НП-2. 90 мин.  Тема : **Развитие физических качеств**  **Обучение технических качеств игрока с мячом**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Содержание** | **Дозировка** | **Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)** | | **1. Подготовительная часть (разминка)** | **15 мин** |  | | 1.**Разминочный бег**  Бег на месте, беговая дорожа  2.**ОРУ на месте.**  1. Тянем шею  2. Спина, поясница и задняя поверхность бедра  3. Ноги (поднятие колена к груди),(отведение ноги назад и вверх при помощи рук)  4. Дополнительные упражнения по самочувствию | 7 мин  8 мин |  | | **2. Основная часть** | **60 мин** |  | | Выполняется следующий блок упражнений:  -скакалка  - Подкинуть мяч над собой и остановит подъемом  -Подкинуть мяч над собой и остановить на внутреннюю часть стопы  - Подкинуть мяч над собой и остановить на внешнюю часть стопы  - Подкинуть мяч над собой и остановить под подошву  - Подкинуть мяч над собой, подыграть бедром и остановить подъёмом.  - Подкинуть мяч над собой, подыграть грудью и остановить подъёмом  - Подкинуть мяч над собой, подыграть головой и остановить подъёмом  -Жонглирование -пресс  -отжимание | 10 мин  14 повторов  14 повторов  10 повторов  10 повторов  10 повторов  10 повторов  10 повторов  10 повторов  Отдых между упр. 1 мин.  10 мин  3\*20  3\*15 |  | | **3. Заключительная часть** | **15 мин** |  | | Легкий, заминочный бег.  (бег на месте, беговая дорожа)  растяжка | 7 мин  8 мин |  | |