|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 дорожа2.**ОРУ на месте.**1. Тянем шею2. Спина, поясница и задняя поверхность бедра3. Ноги (поднятие колена к груди),(отведение ноги назад и вверх при помощи рук)4. Дополнительные упражнения по самочувствию | 7 мин8 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 мин14 повторов14 повторов10 повторов10 повторов10 повторов10 повторов10 повторов10 повторовОтдых между упр. 1 мин.10 мин3\*203\*15 |  |
| **3. Заключительная часть**  | **15 мин** |  |
| Легкий, заминочный бег.(бег на месте, беговая дорожа)растяжка | 7 мин8 мин |  |

 |