|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: 12 февраля 2022 г. НП-2. 120 мин.  Тема: **Развитие координационных способностей**  **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 | 5 мин.  5 мин.  5 мин.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  10 раз |  | | **2. Основная часть** | **80 мин** |  | | Выполняется следующий блок упражнений:  Скакалка  Ссылка:  <https://www.youtube.com/watch?v=ckez-7aqPmQ>  2. Жонглирование теннисным мячом | 20 мин  30 мин  Каждое упр. по 1,45 мин., отдых 30 сек.  30 мин |  | | **3. Заключительная часть** | **25 мин** |  | | Легкий, заминочный бег.  (бег на месте, беговая дорожа)  Растяжка. | 10 мин  15 мин |  | |