|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: 13 февраля 2022 г. НП-2. 120 мин.Тема:  **Обучение технических качеств игрока с мячом**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание**  | **Дозировка**  | **Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | **20 мин** |  |
| 1.**Разминочный бег**Бег на месте, беговая дорожа2.**ОРУ на месте.** | 8 мин12 мин |  |
| **2. Основная часть** | **80 мин** |  |
| Выполняется следующий блок упражнений:<https://www.youtube.com/watch?v=GhfbPLgWS-g> 2. Выполняется следующий блок упражнений:-Передача мяча на месте с остановкой об стенку-Передача мяча на месте без остановки об стену-Передача мяча в движении с остановкой об стену-Передача мяча в движении без остановки об стену-Передача мяча на месте с уходом под себя-Передача мяча в движении с уходом под себя3. Жонглирование (двумя ногами) | Каждое упр. по 2 мин. 30 сек. отдыха30 мин14 повт14 повт14 повт14 повт14 повт14 повтОтдых между упр. 1 мин.20 мин |  |
| **3. Заключительная часть**  | **20 мин** |  |
| Легкий, заминочный бег.(бег на месте, беговая дорожа)**Растяжка** | 8 мин12 мин |  |

 |