|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 дорожа  2.**ОРУ на месте.** | 8 мин  12 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 себя  3. Жонглирование (двумя ногами) | Каждое упр. по 2 мин. 30 сек. отдыха  30 мин  14 повт  14 повт  14 повт  14 повт  14 повт  14 повт  Отдых между упр. 1 мин.  20 мин |  | | **3. Заключительная часть** | **20 мин** |  | | Легкий, заминочный бег.  (бег на месте, беговая дорожа)  **Растяжка** | 8 мин  12 мин |  | |