|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  Дата тренировочного занятия: «04» февраля 2022 г.Тема : **Развитие силы мышц рук и туловища** **Совершенствование индивидуальной техники отбивания**Время занятия 150 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание**  | **Дозировка**  | **Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | **15 мин** |  |
| 1.Разминочный бег на месте2.ОРУ на месте | 5 мин10 мин |  |
| **2. Основная часть** | **120 мин** |  |
| **Специальная физическая подготовка:**1.Упражнение «планка»2. Подъем ног и рук вверх из положения лежа на спине («скрепка»)3. Подъем туловища из положения лежа4. Упражнения с гантелями или бутылками с водой весом 1 кг (ротация – вращения в локтевом сустав внутрь, наружу, вращение в локтевом суставе при броске, тяга в наклоне влево, в середину, вправо)5.Отжимания от пола с диагональным положением рук6.И.п. стоя, сгибание рук в локтях с гантелями (вес 5 кг)7.И.п. стоя, подъем рук через стороны верх с гантелями (вес 5 кг)Имитационные упражнения:7. Имитация разворотов ног и туловища при отбивании (руки за спиной);8. Имитация движения при отбивании мяча; | Инт-л отдыха м/у сериями всех упр. – 1-2 мин.1 мин x 5 сер.15 раз х 5 сер.30 раз х 5 сер.15 раз х 3 серкажд.упр-я15 раз x 6 сер.20 раз x 5 сер.20 раз x 5 сер.20 раз х 5 сер в кажд.стор20 раз х 10 сер  |  |
| **3. Заключительная часть**  | **15 мин** |  |
| Стретчинг, дыхательные упражнения. | 15 мин |  |

 |