|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: «11» 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 месте  2.ОРУ на месте | 5 мин  10 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 лежа  4. 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 рук  6.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 сер  кажд.упр-я  15 раз x 6 сер.  20 раз x 5 сер.  20 раз x 5 сер.  20 раз х 5 сер в кажд.стор  20 раз х 10 сер |  | | **3. Заключительная часть** | **15 мин** |  | | Стретчинг, дыхательные упражнения. | 15 мин |  | |