**Недельный план летних тренировочных занятий**

**Отделение бейсбола**

**Группа НП-2**

**Тренер Игнатьева А.В.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: **среда**  Тема: **Развитие быстроты перемещений**  **Развитие силы ног**  **Развитие ловкости**  **Совершенствование индивидуальной техники броска**    Время занятия 120 мин.   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** | | **1. Подготовительная часть (разминка)** | **15 мин** |  | | 1. Бег  7.ОРУ на месте | 10 мин  5 мин |  | | **2. Основная часть** | **95 мин** |  | | **Общая и специальная физическая подготовка**  **1.СБУ:**  **1.1.Бег с высоким подниманием колен**  **1.2.Бег с захлестыванием голени**  **1.3.Многоскоки**  **1.4.Подскоки**  **1.5. Ускорения**  **2**. Приседания  **3**. Выпады ногой вперед, с последующим возвратом в положение стоя  **4**. Выпады ногой назад, с последующим возвратом в положение стоя  **5**. Выпады ногой в сторону, с последующим возвратом в положение стоя  **6**. Отжимания от пола  **7**. Упражнение «берпи»  **8**. Имитация броска, стоя возле стены  **9**. Упражнение на баланс с бейсбольным мячом (исх.полож.: стойка на правой ноге, левая согнута в колене на 90гр.и поднята до горизонтального положения бедра, руки перед грудью, в правой мяч; выполняем наклон вперед и кладем мяч на пол; принимаем исходное положение, но без мяча; выполняем наклон вперед и подбираем мяч с пола; аналогично на другую сторону)  **10**. Броски мяча об стену, с последующей ловлей правой (левой) рукой  **11**. Махи полотенцем, имитирующие движение руки при броске  **12**. Подбросить мяч вверх и пока мяч в воздух, сделать упор присев, быстро встать и поймать мяч. | *Инт-л отдыха между сериями упражнений - 1-2мин*  30 метров х 2сер  30 метров х 2сер  30 метров х 2сер  30 метров х 2сер  60 метров х 3сер  20 раз x 5 сер.  20 раз x 4 сер. на кажд. ногу  20 раз x 4 сер. на кажд. ногу  20 раз x 4 сер. на кажд. ногу  20 раз x 5 сер.  10 раз x 5 сер.  30 раз x 5 сер.  20 раз x 5 сер.  (на кажд. ногу)  50 раз x 3 сер.  (на кажд. руку)    20 раз х 5 сер.  20 раз х 3 сер. | При выполнение приседаний, пятки от пола не отрываем, колени не сводим.  При выпадах контролировать спину, чтобы не заваливалась вперед.  Рука должна «идти» вдоль стены ровно, не задевая стену  При выполнении махов полотенцем зрительно выбираем цель куда бросаем | | **3. Заключительная часть** | **10 мин** |  | | Стретчинг,дыхательные упражнения | 10 мин |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: **пятница**  Тема: **Развитие быстроты перемещений**  **Развитие силы рук и туловища**  **Совершенствование индивидуальной техники приема мяча**  Время занятия 120 мин.   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** | | **1. Подготовительная часть (разминка)** | **20 мин** |  | | 1.Бег  2.ОРУ на месте | 12 мин  8 мин |  | | **2. Основная часть** | **90 мин** |  | | **Общая и специальная физическая подготовка:**  **1.СБУ:**  **1.1.Бег с высоким подниманием бедра**  **1.2.Бег с захлестыванием голени**  **1.3.Выпрыгивание вверх правым боком**  **1.4.Выпрыгивание вверх левым боком**  1.5.Прыжки на месте на двух ногах, зажав мяч между стоп;  **2**. Имитация бросков с эспандером (резинкой)  **3**. И.п. стоя, ноги на ширине плеч. Прямые руки перед грудью. Разведение и сведение рук перед собой с эспандером (резиновым амортизатором);  **4**. И.п. то же, но прямые руки над головой. Разведение и сведение прямых рук за головой с эспандером (резиновым амортизатором);  **5**. Отжимания от пола  **6**. Подъем туловища из положения лежа на спине  **7**.И.п. стоя, ноги на ширине плеч, прямая рука с резиновым амортизатором, закрепленным стопами, над головой. Сгибание - выпрямление руки. Локоть зафиксирован.  **8**. Упражнение планка на прямых руках  **9**. «Скалолаз», поднимание бедра в упоре лежа  **10.**Обратные отжимания  **11**. Передача снизу с последующим приёмом теннисного мяча без ловушки. Выполняется с ударом мяча о стену, или с помощью партнёра.  **12**. Приём «роллинга» без ловушки. Выполняется с ударом теннисного мяча о стену, или с помощью партнёра.  **13**. Броски теннисного мяча в стену, поворот на 360°, и ловля мяча двумя руками  **Имитационные упражнения:**  **14**. Имитация приема мяча «ролинга», перед собой с колен  **15**.Имитация приема мяча «ролинга» справа от себя, с колен  **16**. Имитация приема мяча «ролинга» слева от себя, с колен  **17**. Имитация приема мяча «ролинга», перед собой с продвижение вперед | *Инт-л отдыха между сериями упражнений - 1-2 мин.*  30 метров х 2сер  30 метров х 2сер  30 метров х 2сер  30 метров х 2сер  30 раз х 2сер  20 раз x 2 сер.  20 раз x 2 сер.  20 раз x 2 сер.  20 раз x 5 сер.  20 раз х 5 сер.  20 раз x 2 сер.(на кажд.руку)  1 мин х 2 сер.  20 раз х 4 сер.  каждой ногой  20 раз х 3 сер.  30 раз х 2 сер.  30 раз х 2 сер.  30 раз х 2 сер.  10 раз x 3 сер.  30 раз х 2 сер.  30 раз х 2 сер.  30 раз х 2 сер.  30 раз х 2 сер. | Спину держим ровно  Делаем упражнения медленно, не торопясь  При выполнении планки не прогибайте и не округляйте спину.  Передачу делаем на уровень груди | | **3. Заключительная часть** | **10 мин** |  | | Стретчинг, дыхательные упражнения | 10 мин |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: **суббота**  Тема **: Развитие скоростно-силовых качеств**  **Развитие выносливости**  **Совершенствование индивидуальной техники отбивания**  Время занятия 120 мин.   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** | | **1. Подготовительная часть (разминка)** | **20 мин** |  | | 1. Прыжки на скакалке 2. ОРУ на месте | 100раз x 10 сер. (перерыв 1 мин)  5 мин | Прыгаем на носках | | **2. Основная часть** | **85 мин** |  | | **Общая и специальная физическая подготовка:**  **1**.Ускорения  **2**.Отжимания от пола  **3**. Подъем туловища из положения лежа на спине  **4**. Выпрыгивания вперед в длину из полного приседа с помощью маха рук с места.  Имитационные упражнения:  **5**. Развороты ног и туловища при отбивании (руки за спиной);  **6**. Имитация удара с выбросом мяча вперед (мяч, вместо биты)  **7**. Имитация отбивания мяча на 5 точек (без биты);  **8**. Бег ( кросс) | *Инт-л отдыха между сериями упражнений - 1-2 мин.*  30 метров х 10 сер  20 раз x 4 сер.  20 раз x 4 сер.  10 раз х 5 сер.  20 раз x 2 сер.  в кажд.стор.  20 раз x 2 сер.  в кажд.стор.  20 раз х 2 сер. в кажд.стор.  30 мин | При выпрыгивании, колени подтягиваем к груди. Приземляемся на пятки  При отбивание не заваливаемся вперед, делаем активный разворот бедром | | **3. Заключительная часть** | **15 мин** |  | | Стретчинг, дыхательные упражнения. | 15 мин |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: **воскресенье**  Тема**: Развитие быстроты перемещений, скоростно-силовых качеств**  **Развитие силы мышц рук и туловища**  **Совершенствование индивидуальной техники питчерского броска**  Время занятия 120 мин.   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** | | **1. Подготовительная часть (разминка)** | **15 мин** |  | | 1.Бег  7.ОРУ на месте | 10 мин  5 мин |  | | **2. Основная часть** | **95 мин** |  | | **Общая и специальная физическая подготовка:**  **1.СБУ:**  **1.1.Ускорение спиной вперед**  **1.2. Выпрыгивание вверх левым и правым боком, приставными шагами, по 2 шага**  **1.3..Многоскоки**  **1.4.Бег скрестным шагом левым(правым) боком вперед**  **1.5..Ускорение**  **2**.Упражнение «планка на прямых руках»  **3**.Подъем ног и рук вверх из положения лежа на спине («скрепка»)  **4**.И.п. лежа на спине, руки вверху - подъем туловища, руками касаемся носков и обратно в и.п.  **5**.Упражнения с гантелями или бутылками с водой весом 0,5кг (вращения в локтевом сустав внутрь, наружу)  **6**. «Динамическая» планка  **7**.И.п. стоя, руки внизу с гантелями(бутылками с водой и т.п. вес 1 кг ) - сгибание рук в локтях  **8**.И.п. стоя, подъем рук через стороны верх с гантелями (бутылками с водой и т.п. вес 1 кг)  **9**. Отжимания  Имитационные упражнения:  **10**. Имитация броска, стоя возле стены (рука должна идти ровно, не задевая стену)  **11**.Бросок теннисного мяча в стену с последующим приёмом прямого отскока  **12**.Подъём мяча с пола и опускание обратно в позиции «баланс на одной ноге»  **13**. Махи полотенцем, имитирующие движение руки при броске и позиции «баланс» | *Инт-л отдыха между сериями упражнений - 1-2 мин.*  30 метров х 2сер  30 метров х 2сер  30 метров х 2сер  30 метров х 2сер  30 метров х 4сер  40 сек x 5 сер.  15 раз х 5 сер.  30 раз х 5 сер.  20 раз х 3 сер  30 раз x 3 сер.  20 раз x 3 сер.  20 раз x 3 сер.  20 раз x 5 сер.  30 раз x 5 сер  30 раз х 5 сер.  20 раз x 5 сер.  20 раз х 5 сер. | Мяч от стены ловим двумя руками, мягко подтягивая его к себе (амортизируя)  При выполнении махов полотенцем зрительно выбираем цель куда бросаем | | **3. Заключительная часть** | **10 мин** |  | | Стретчинг, дыхательные упражнения. | 10 мин |  | |