|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: **«02» февраля 2022**Тема : **Комплексное развитие физических качеств** **Совершенствование индивидуальной техники броска питчера**Время занятия 150 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание**  | **Дозировка**  | **Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | **20 мин** |  |
| 1.Прыжки на скакалке2.ОРУ на месте3.Ходьба: *(руки на поясе)*-на носках-на пятках-на внешней стороне стопы | 50 раз х 5 сер5 мин15-20м х1 сер15-20м х1 сер 15-20м х1 сер |  |
| **2. Основная часть** | **100 мин** |  |
| **Общая и специальная физическая подготовка:****1.СБУ(специальные беговые упражнения):**1. Перекаты с пятки на носок2. Бег с высоким подниманием бедра3. Бег с захлестом голени4. Бег на прямых ногах5. Приставной шаг6. Перекрестный шаг7. Бег спиной вперед8. Ускорение**2.ОФП:**1. Поднимание кистей с мячом(утяжелением) перед собой вверх\вниз2. Вращение руками в плечевых суставах вперед3. Вращение руками в плечевых суставах назад4. Прыжки в разножку5. Выпады вперед6. Выпады в сторону**3.Имитационные упражнения:**1. Вращение мяча над собой2. Имитация круга при броске у стены с мячом3. Имитация вышагивания при броске буквой «К»4. Имитация полного броска питчера**4. ОФП: Бег (кросс)** | *Инт-л отдыха между сериями упражнений - 1-2 мин.*15-20м х1 сер15-20м х1 сер 15-20м х1 сер 15-20м х1 сер15-20м х1 сер кажд. сторону15-20м х1 сер кажд. сторону15-20м х1 сер 30м х3 сер30 сек x 2 сер. 1 мин x 2 сер.1 мин x 2 сер.30 раз x 2 сер.10 раз x 2 сер. на кажд. ногу10 раз x 2 сер. на кажд. ногу20 раз x 2 сер.кажд. рукой20 раз x 2 сер.20 раз x 2 сер.30 раз x 2 сер.30 мин |  |
| **3. Заключительная часть**  | **30 мин** |  |
| Дыхательные упражнения Стретчинг | 15 мин15 мин |  |

 |