|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: **«09» 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 скакалке  2.ОРУ на месте  3.Ходьба: *(руки на поясе)*  -на носках  -на пятках  -на внешней стороне стопы | 50 раз х 5 сер  5 мин  15-20м х1 сер  15-20м 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 носок  2. Бег с высоким подниманием бедра  3. Бег с захлестом голени  4. Бег на прямых ногах  5. Приставной шаг  6. Перекрестный шаг  7. Бег спиной вперед  8. Ускорение  **2.ОФП:**  1. Поднимание кистей с мячом(утяжелением) перед собой вверх\вниз  2. Вращение руками в плечевых суставах вперед  3. Вращение руками в плечевых суставах назад  4. Прыжки в разножку  5. Выпады вперед  6. Выпады в сторону  **3.Имитационные упражнения:**  1. Вращение мяча над собой  2. Имитация круга при броске у стены с мячом  3. 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 сер  15-20м х1 сер  15-20м х1 сер  15-20м х1 сер  15-20м х1 сер кажд. сторону  15-20м х1 сер кажд. сторону  15-20м х1 сер  30м х3 сер  30 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. ногу  10 раз x 2 сер. на кажд. ногу  20 раз x 2 сер.  кажд. рукой  20 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 мин  15 мин |  | |