|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: «05» февраля 2022 г.  Тема: **Развитие скоростных качеств**  **Совершенствование индивидуальной техники отбивания**  Время занятия 180 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** | **90 мин** |  | | **Специальная физическая подготовка:**  1. Выпады со сменой ног в прыжке  2. Выпрыгивание вверх из положения сидя на стуле с каждой ноги попеременно  3. Выпрыгивание вверх из упора сидя  4. Прыжки с попеременным закидыванием ног на стул  5. Прыжки с подъёмом бедра, со сменой ног, опираясь о стену  Имитационные упражнения:  6. Развороты ног и туловища при отбивании (руки за спиной);  7. Имитация отбивания мяча на 5 точек (без биты); | *Инт-л отдыха между сериями упражнений - 2-4 мин*  20 раз x 5 сер.  20 раз x 5 сер.  20 раз x 5 сер.  20 раз x 5 сер.  20 раз x 5 сер.  20 раз x 5 сер.  в кажд.стор.  20 раз x 5 сер.  в кажд.стор. |  | | **3. Заключительная часть** | 1. **мин** |  | | Стретчинг (упражнения на растягивание мышц)  **Теоретическое занятие:**  Изучение правил бейсбола:  http://baseballrussia.ru/DOC/Rules2018.pdf | 30 мин  45 мин |  | |