|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 месте2.ОРУ на месте | 5 мин10 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 сидя4. Прыжки с попеременным закидыванием ног на стул 5. Прыжки с подъёмом бедра, со сменой ног, опираясь о стенуИмитационные 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 мин45 мин |  |

 |