|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: «06» февраля 2022 г.Тема: **Развитие силы броска** **Совершенствование индивидуальной техники приема мяча**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. Имитация бросков с эспандером (резинкой)2. Сгибание и разгибание рук с эспандером (резинкой) обратным хватом 3. Отталкивание от стены с хлопком 4. Отжимания от пола5. Подъем туловища из положения лежа на спине 6. Подъем ног и плечевого пояса из положения лежа на животе (гиперэкстензия лежа)Имитационные упражнения:7. Передача снизу с последующим приёмом теннисного мяча без ловушки. Выполняется с ударом мяча о стену, или с помощью партнёра. 8. Приём «роллинга» без ловушки. Выполняется с ударом теннисного мяча о стену, или с помощью партнёра.  | *Инт-л отдыха между сериями упражнений - 1-2 мин.*20 раз x 3 сер. 20 раз x 3 сер.20 раз x 3 сер.20 раз x 3 сер.20 раз x 5 сер.20 раз х 5 сер.20 раз х 5 сер. 20 раз х 5 сер.  |  |
| **3. Заключительная часть**  | **75 мин** |  |
| Стретчинг (упражнения на растягивание мышц)**Теоретическое занятие:**Изучение правил бейсбола:http://baseballrussia.ru/DOC/Rules2018.pdf  | 30 мин45 мин |  |

 |