|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: «11» февраля 2022 г.Тема: **Совершенствование индивидуальной техники питчерского броска**Время занятия 60 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** | **30 мин** |  |
| **Специальная физическая подготовка:**Имитационные упражнения:1. Подъём мяча с пола и опускание обратно в позиции «баланс на одной ноге»2. Махи полотенцем, имитирующие движение руки при броске и позиции «баланс»  | *Инт-л отдыха между сериями упражнений - 1-2 мин.*20 раз x 5 сер.20 раз х 5 сер.  |  |
| **3. Заключительная часть**  | **15 мин** |  |
| Стретчинг (упражнения на растягивание мышц) | 15 мин |  |

 |