|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 месте  2.ОРУ на месте | 5 мин  10 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 |  | |