|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: «12» 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 месте  2.ОРУ на месте | 5 мин  10 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 пола  5. 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 мин  45 мин |  | |