|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: 06 февраля 2022 г. НП-2. 120 мин.Тема : **Развитие координационных способностей** **Обучение технических качеств игрока с мячом**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание**  | **Дозировка**  | **Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | **20 мин** |  |
| 1.**Разминочный бег**Бег на месте, беговая дорожа2.**ОРУ на месте.**1. Упр. на мышцы шеи2. Упр. на мышцы спины, поясницы и задней поверхности бедра3. Упр. на ноги (поднятие колена к груди),(отведение ноги назад и вверх при помощи рук)4. Дополнительные упражнения по самочувствию3. **Упражнение на координацию:**1. Цапля (стоим на одной ноге) меняем ногу каждые 30 сек.2. Ласточка (стоим на одной ноге, вторая нога вытянута горизонтально полу) 3. На цыпочах (встать ровно, стопы вместе , руки на поясе, на носочках, глаза зарыть!) 4. Прыжки вокруг своей оси. . | 4 мин6 мин10 мин30 сек. 4 повтор. На каждую ногу4 повтор. на каждую ногу6 повтор.6 повтор**.**После каждого упражнения отдых 30 сек. - 1 мин |  |
| **2. Основная часть** | **80 мин** |  |
| Выполняется следующий блок упражнений:– ведение мяча Змейкой- Жонглирование футбольным мячом- Жонглирование ТЕННИСНЫМ мячом - правой ногой - левой ногой- в свободной форме (колено, нога, и т.д.)-отжимание-пресс-скакалка | 16 подходов150 раз100 раз100 раз100 раз 5 мин3Х153Х25200 разОтдых между упр. 1 мин. |  |
| **3. Заключительная часть**  | **20 мин** |  |
| Легкий, заминочный бег.(бег на месте, беговая дорожа)Упр. на растяжку | 8 мин12 мин. |  |

 |