|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 дорожа  2.**ОРУ на месте.**  1. Упр. на мышцы шеи  2. Упр. на мышцы спины, поясницы и задней поверхности бедра  3. Упр. на ноги (поднятие колена к груди),(отведение ноги назад и вверх при помощи рук)  4. Дополнительные упражнения по самочувствию  3. **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 мин  6 мин  10 мин  30 сек. 4 повтор. На каждую ногу  4 повтор. на каждую ногу  6 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 подходов  150 раз  100 раз  100 раз  100 раз  5 мин  3Х15  3Х25  200 раз  Отдых между упр. 1 мин. |  | | **3. Заключительная часть** | **20 мин** |  | | Легкий, заминочный бег.  (бег на месте, беговая дорожа)  Упр. на растяжку | 8 мин  12 мин. |  | |