**Тренировочное занятие 08.04.2020**

**Дистанционное обучение. Группа базового уровня 4 года обучения.**

**Тема: Развитие ловкости и координационных способностей**

**Блок №1 Теоретический:**

Изучить материал по ссылки ниже. Ответить на вопросы в дневнике футболиста.

**Блок № 2 ОФП:**

**Развитие ловкости и координационных способностей.**

**1. Сочетание обычной ходьбы с ходьбой на носках**

На счет 1—4 — обычные шаги, 5—8 — ходьба на носках. **6 раз подряд без пауз. Замеряем ЧСС после выполнения.**

**2. Сочетание обычной ходьбы с ходьбой на носках, на пятках, в полуприседе.**

На счет 1-8 выполняем ходьбу на носках, затем на пятках и затем в полуприседе.

Делаем таких 3 подхода. Пауза между подходами не предусмотрена. **Замеряем ЧСС после выполнения.**

**3. Выполняем блок с мячами.**

**-** Работа ног вокруг мяча – **5 подходов по 20 раз (один раз по часовой стрелке, один раз против часовой стрелки). Перерыв между подходами 30 секунд. Замеряем ЧСС после каждого подхода**

- Прыжки на месте на одной ноге - **5 подходов по 15 раз на каждую ногу**

- Прыжки на месте со сменой ног за мячом – **5 подходов по 30 секунд. Замеряем ЧСС после каждого подхода.**

**-** Прыжки на месте со сменой ног сбоку от мяча – **5 подходов по 30 секунд. Замеряем ЧСС после каждого подхода.**

Результаты описываем в дневнике футболиста.

**Блок № 3. Психологическая подготовка.**

**Упражнения на развитие концентрации и устойчивости внимания.**

Рекомендации:

- упражнения выполнять с закрытыми глазами;

- делаем акцент в упражнениях на том, чтобы внимание не «убегало» даже на секунду, а при отвлечении внимания снова погружаться в выполнение задания.

**1. «Пульс»**

Необходимо найти свой пульс. В течение 1 минуты полностью концентрировать свое внимание на счете пульса, при отвлечении внимания начать задание сначала.

**2. «Пульс - 2»**

Вдох делается на 2-3 удара пульса, задержка дыхания на 1-2 удара пульса, выдох 3-4 удара пульса. Следующий цикл дыхания как обычно, затем опять под счет пульса.

**Примечание:**

Каждый спортсмен индивидуально, так чтобы ему было комфортно, подбирает количество ударов пульса при вдохе, выдохе.

**3. Заполняем дневник самонаблюдения.**

**На этом тренировка завершается.**

**После каждой тренировки обязательно заполняем дневник футболиста по всем блокам.**