22.02.2024

Модуль футбол.

Опанувати комплекс №1, №2 підготовчих і спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей футболіста.
Вивчити фізичну підготовку за модулем футбол. Вдосконалити спеціальну і технічну підготовку.
Опанувати загальні і спеціальні вправи. Організуючі вправи: шикування, перешикування на місці та у русі. Загальнорозвивальні вправи без предметів та з предметами, в парах, на місці та у русі; вправи для формування правильної постав. Спеціальна фізична підготовка. Вправи для розвитку спеціальної витривалості: повторне виконання бігових і стрибкових вправ без м'яча та з веденням м'яча; кросовий біг з перемінною швидкістю до 3 км; ігрові вправи з м'ячем великої інтенсивності (троє проти трьох, троє проти двох тощо); ігри зі зменшеними за чисельністю складами; для воротарів: безперервне (5-10 хв.) ловіння та відбивання м'ячів;

Домашнє завдання:

1. Швидкість як фізична якість та засоби її розвитку (знати визначення терміну «прудкість» та її різновиди)
https://www.youtube.com/watch?v=ZiGYTZ12u0I