Планирование занятий в форме дистанционного обучения

МУ ДО Некрасовской ДЮСШ

23.03. – 28.03.2020

|  |
| --- |
| Дисциплина: футбол Тренер: Полозов В.В. |
| № п/п | Тема занятия | Задание по теоретической части | Комплекс упражнений | Рекомендованные ресурсы |
| 1. | Виды и техника выполнения ударов по мячу | Изучение теоретических материалов о существующих приемах с мячом (передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча), применяемых в играх и в тренировочных упражнениях,о технике выполнения ударов по мячу | Удары по мячу ногой,остановка мяча, ведение мяча, обманные движения (финты), отбор мяча | <https://footballstudy.ru/library>М. Кук 101 упражнение для юных футболистов (возраст 12 - 16 лет)Л. Качани, Л. Горский Тренировка футболистовГ. Д. Качалин Тактика футбола. |
| 2. | Тактика игры в футбол | Изучение правил игры в футбол и пояснений к ним, командных технико-тактических действий | Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча, действия без мяча, индивидуальные действия с мячом, групповые действия, командные действия.Тактика защиты: индивидуальные действия, групповые действия | <https://footballstudy.ru/library>М. Кук 101 упражнение для юных футболистов (возраст 12 - 16 лет)Л. Качани, Л. Горский Тренировка футболистовГ. Д. Качалин Тактика футбола. |
| 3. | Упражнения технической подготовки | Изучение стадий и направленности технической подготовки, общей и специальной технической подготовки, основные средства и принципы спортивной тренировки | Техника передвижений: беговые упражнения, беговые упражнения с изменением скорости, старты из статических исходных положений, остановка катящегося мяча, летящего мяча в парах | <https://footballstudy.ru/library>М. Кук 101 упражнение для юных футболистов (возраст 12 - 16 лет)Л. Качани, Л. Горский Тренировка футболистовГ. Д. Качалин Тактика футбола. |