24.03.2021р. <https://meet.google.com/atg-vtqx-jtu>

Тема:Футбол.

1.Комплекс ЗРВ . <https://www.youtube.com/watch?v=S7bObc_0kIE>

2.Медичний контроль і самоконтроль юного футболіста

10 запитань\опрацювати використовуючи мережу інтернет

Запитання 1

У футболіста для самоконтролю повинен бути...

варіанти відповідей

 щоденник журнал зошит

Запитання 2

У щоденниках самоконтролю юні футболісти повинні фіксувати все коротко та однотипово (гарний, задовільний, поганий стан)?

варіанти відповідей

 Ні Так

Запитання 3

Треба навчити дітей правильно підраховувати частоту сецевих скорочень за ....

варіанти відповідей

 10-ти секундними відрізками часу

15-ти секундними відрізками часу

20-ти секундними відрізками часу

Запитання 4

Потрібно чи вчити юних футболістів користуватись спірометром?

варіанти відповідей

Ні

Так

Запитання 5

Потрібно чи вчити дітей користуватись вагами та динамометром?

варіанти відповідей

Так Ні

Запитання 6

Чи потрібно вчити вираховувати юному футболісту частоту дихальних рухів?

варіанти відповідей

 Ні

Так

Запитання 7

Гра футбол не тільки сприяє розвитку рухових якостей дітей та підлітків, але і є прекрасним засобом зміцнення здоров'я і загартовування. Позитивний ефект занять і високі спортивні результати можуть бути досягнуті тільки за умови дотримання певних ...

варіанти відповідей

 гігієнічних правил.

спортивних правил.

Запитання 8

Заняття футболом, що проводяться в обстановці, що не задовольняє вимогам гігієни, без дотримання раціонального режиму праці, відпочинку, харчування. Можуть послужити причиною ...

варіанти відповідей

 покращенню здоров'я і спричинити за собою покращення спортивних результатів.

погіршення здоров'я і спричинити за собою зниження спортивних результатів.

Запитання 9

Викладач і тренер, що працюють з юними футболістами, повинні добре знати і вміло застосовувати...

варіанти відповідей

 різні спортивні вправи в тренуванні.

різні гігієнічні фактори в тренуванні.

Запитання 10

Скажіть будь-ласка потрібно чи систематично здійснювати контроль за тим, як юні спортсмени виконують ...

варіанти відповідей

 режим і дотримуються основні правила гігієни спортивні вправи

Комплекс ЗРВ . <https://www.youtube.com/watch?v=S7bObc_0kIE>

3. Удари по м’ячу на точність.

Відпрацювання точності удару

Тренуйся з партнером. Постав дві позначки на відстані 60 см одна від одної. Один гравець стає на відстані 1 м від позначки, а другий - на 1 м позаду нього. Передавайте м'яч один одному між позначками. За кожну влучну передачу гравець отримує очко. Зробивши п'ять пасів, відійдіть ще на 1 м від позначки та почніть спочатку. Продовжуйте гру, поки відстань між вами не досягне 6 м. Перемагає той, хто отримає більшу кількість очок.

4. Зупинки м’яча внутрішньою стороною ступні.

Зупинка внутрішньою стороною стопи (Рис. 5, а). Для зупинки м'яча, що котиться, нога виноситься назустріч м'ячу. Стопа повернута назовні на 90°. У момент зіткнення м'яча і стопи нога відводиться назад до рівня опорної ноги.

При зупинці м'ячів, які низько летять, у підготовчій фазі нога, що зупиняє, більше згинається в колінному суглобі і піднімається до рівня м'яча. М'ячі, які високо летять зупиняються в стрибку.

 5. Повільний біг у чергуванні з ходою 1000м.