

УДК 796 332
Г 61

ГОЛОМАЗОВ С., ЧИРВА Б.

Г 61 Футбол. Проблема адаптации техники: методические разработки для тренеров – М., ТВТ Дивизион, 2013. – 31 с.

УДК 796 332

ISBN 978-5-98724-154-7

© С. Голомазов, Б.Чирва, составление, 2013
© Оформление ТВТ Дивизион, 2013

Содержание

Введение.....	4
Суть проблемы.....	6
Двигательные программы и внешние условия проведения тренировок и игр.....	8
Двигательные программы и физические качества.....	9
Игровые режимы работы и их учет в тренировке.....	12
Характеристика игровых режимов.....	12
Рекомендации по построению занятий.....	15
Адаптация техники к изменяющимся физическим качествам и функциональным возможностям.....	20
Принципиальные положения адаптации.....	20
Применение сопряженного метода.....	22
Применение неспецифических упражнений.....	24
Заключение.....	29
Литература.....	30