

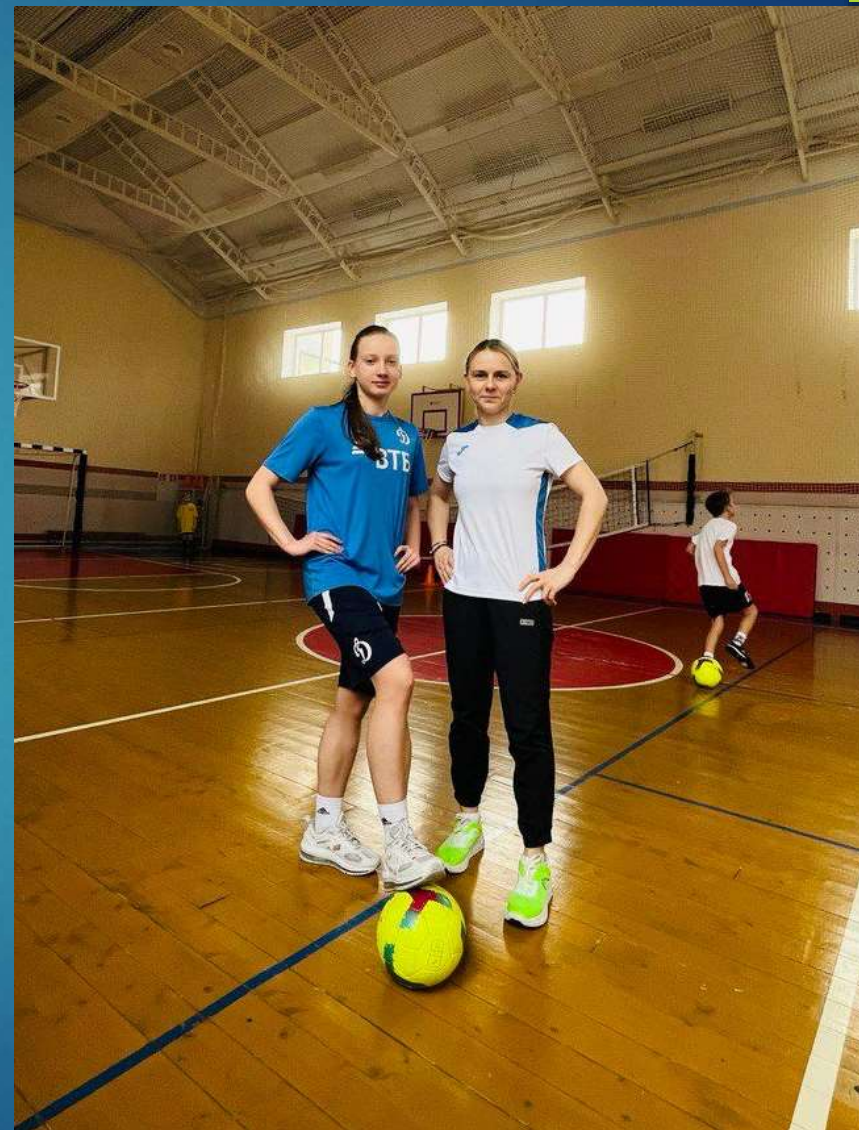
Развитие физических и психологических качеств через мини-футбол у девушек 6 "А" класса



ВЫПОЛНИЛА: ВАСИЛЬЕВА ВАРВАРА 10Б

РУКОВОДИТЕЛЬ: ТЮРИНА ЮЛИЯ
ВЯЧЕСЛАВОВНА

Комарова Любовь Сергеевна
Старший тренер «ЖФК Спартак u-14»



Цель проекта

- ▶ Развитие физических и психологических качеств среди девушек 6 "А" класса посредством мини-футбола



Задачи

- ▶ Разработка конспектов тренировок
- ▶ Проведение тренировок девочек 6 класса "Школы права и экономики"
- ▶ Передача футбольных тактических навыков
- ▶ Работа на сплочение коллектива и развитие психологических качеств команды
- ▶ Проведение тестов в начале и в завершение моей тренеркой должности

Средства реализации проекта

- ▶ игровые упражнения
- ▶ тактические тренировки
- ▶ внутренние товарищеские матчи
- ▶ проведение тестов в начале и конце и анализ\сравнение результатов



Конспекты тренировок





Тестирование

Параметр	До	После
Челнок 3x10	9,4см	8,1см
Прыжки в длину с места	157см	169см
Удары по воротам(в створ ворот)	4 гола	7 голов
Бег 1км	6,34мин	6,11мин

Психологический результат КОМАНДЫ

- ▶ Целеустремлённость
- ▶ Упорство и настойчивость
- ▶ Коллективизм



Работа на сплочение коллектива



Проявление психологических качеств на деле



Интервью



Заключение



Спасибо за внимание

