**ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ**

**Тема № 1: «Методика початкового навчання пересуванням гравців у футболі».**

**Завдання:**

1. Ознайомити з класифікацією пересування у футболі.

2. Показати і розказати техніку пересування футболістів.

3. Пояснити методику початкового навчання (МПН) пересуванням у футболі: ходьбі, стійкам, бігу, поворотам, зупинкам, стрибкам, падінням.

4. Оцінити рівень теоретичних знань з теми заняття і техніку пересування студентів.

**Завдання для самостійного опрацювання:**

1. Підібрати бігові вправи для розминки футболістів (15-20 вправ).

2. Зробити аналіз техніки бігу футболістів і чим вона відрізняється від техніки бігу легкоатлета.

**Контроль за рівнем засвоєння знань:**

1. Усне експрес-опитування.

2. Тестова вправа: естафета з пересуванням на швидкість.

**Студентам необхідно знати:**

1. Класифікацію техніки пересування футболіста.

2. Загально-розвиваючі і бігові вправи, які застосовуються під час розминки футболістів.

3. Біомеханічний аналіз окремих прийомів техніки пересуванням: бігу, поворотів, зупинок, стрибків, падінь тощо.

**Студентам необхідно знати і вміти застосувати на практиці:**

1. Вміти легко і невимушено пересуватися по полю різними способами.

2. Виконати естафету у пересуванні: 10 м – біг спиною вперед; 10 м – приставним кроком, 10м – прискорення. Оцінюється техніка пересування та швидкість подолання 30-метрової відстані.