**ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ**

**Тема № 1: «Методика початкового навчання ударам по м'ячу».**

**Завдання:**

1. Ознайомити з класифікацією ударів по м'ячу.

2. Показати техніку виконання ударів по м'ячу:

а) внутрішнім боком стопи;

б) серединою підйому;

в) внутрішньою частиною підйому;

г) зовнішньою частиною підйому;

ґ) зовнішнім боком стопи;

д) носком;

е) п'ятою.

3. Показати техніку виконання ударів по м'ячу головою:

а) серединою лоба;

б) боковою частиною голови;

в) задньою частиною голови.

4. Пояснити МПН ударів по м'ячу ногою і головою.

5. Ознайомити з структурою навчаючих програм техніки ударів по м'ячу ногою і головою.

6. Підібрати підвідні, підготовчі і основні вправи для засвоєння техніки ударів по м'ячу.

7.Оцінити рівень теоретичних знань з теми заняття і техніку ударів по м'ячу ногою і головою.

**Питання для самостійного опрацювання:**

1. Визначити і законспектувати найсуттєвіші помилки у техніці виконання ударів по м'ячу ногою і головою.

2. Підібрати по 5-6 вправ для удосконалення різних способів техніки ударів по м'ячу.

3. Описати біомеханічну структуру техніки виконання ударів по м'ячу ногою і головою: зміст попередньої, підготовчої, робочої і заключної фаз.

4. Законспектувати навчаючі програми з техніки ударів по м'ячу.

**Контроль за рівнем засвоєння знань:**

1. Усне експрес-опитування.

2. Перевірка конспектів.

3. Експертна оцінка.

4. Тестові вправи.

**Студентам необхідно знати:**

1. Класифікацію техніки ударів по м'ячу.

2. Аналіз техніки виконання ударів по м'ячу ногою і головою: зміст попередньої, підготовчої, робочої і завершальної фаз.

3. Структуру і зміст навчаючих програм з техніки ударів по м'ячу ногою і головою.

4. Вправи, які виконуються під час навчання техніки ударів по м'ячу на кожному з чотирьох етапів засвоєння ігрового прийому.

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

1. Технічно правильно виконувати удари по м'ячу різними способами: ногою і головою – з місця, в русі, в умовах активної перешкоди з боку суперника.

2. Виконати тестові вправи:

2.1. Удар по м'ячу внутрішнім боком стопи з 25 м у ворота 3x2 м (норматив з 5-ти ударів – 3 влучання у ворота).

2.2. Удар по м'ячу головою в стрибку (м'яч руками накидає партнер або викладач) з 10 м у ворота 3x2 м (норматив з 5-ти ударів – 3 влучання у ворота).

2.3. Удар по м'ячу серединою підйому з 15 м у ворота 3x2 м (норматив з 5-ти ударів – 3 влучання у ворота).

2.4. Удар по м'ячу будь-яким способом з 20 м у ворота 3x2 м (норматив з 5-ти ударів – 2 влучання у ворота). Примітка: м'яч повинен перетнути лінію воріт повітрям.