**ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ**

**Тема № 3: «Методика початкового навчання зупинкам м'яча».**

**Завдання:**

1. Ознайомити з класифікацією зупинок м'яча.

2. Показати техніку виконання зупинок м'яча:

а) внутрішнім боком стопи;

б) серединою підйому;

в) підошвою;

г) гомілкою;

ґ) зовнішнім боком стопи;

д) стегном;

е) грудьми.

3. Пояснити МПН зупинкам м'яча.

4. Ознайомити з структурою навчаючих програм техніки зупинок м'яча.

5. Підібрати підвідні, підготовчі і основні вправи для засвоєння техніки зупинок м'яча.

6. Оцінити рівень теоретичних знань з теми заняття і техніку виконання зупинок м'яча.

**Питання для самостійного опрацювання:**

1. Визначити і законспектувати найсуттєвіші помилки у техніці виконання зупинок м'яча.

2. Підібрати по 5-6 вправ для удосконалення різних способів техніки зупинок м'яча.

3. Описати біомеханічну структуру техніки виконання зупинок м'яча: зміст попередньої, підготовчої, робочої і заключної фаз.

4. Законспектувати навчаючі програми з техніки зупинок м'яча.

**Контроль за рівнем засвоєння знань:**

1. Усне експрес-опитування.

2. Перевірка конспектів.

3. Експертна оцінка.

4. Тестові вправи.

**Студентам необхідно знати:**

1. Класифікацію техніки зупинок м'яча.

2. Аналіз техніки виконання зупинок м'яча: зміст попередньої, підготовчої, робочої і завершальної фаз.

3. Структуру і зміст навчаючих програм з техніки зупинок м'яча.

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

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

1. Технічно правильно виконувати зупинки м'яча різними способами в залежності від змісту ігрової ситуації.

2. Контрольні тестові вправи:

Студент, який тестується знаходиться в квадраті 2x2. Йому посилається м'яч ногою або рукою) з відстані 15 м з різною силою і траєкторією льоту. Завдання: зупинити м'яч одним дотиком так, щоб він не відскочив за межі 190 квадрату. Норматив: 7 вдалих зупинок з 10 передач.