**ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ**

**Тема № 6: «Методика початкового навчання відбору м’яча».**

**Завдання:**

1. Ознайомити із класифікацією відбору м'яча.

2. Показати техніку виконання відбору м'яча:

а) основного відбору;

б) відбору м'яча підкатом;

в) відбору м'яча поштовхом плечем.

3. Пояснити МПН відбору м'яча.

4. Ознайомити із навчаючими програмою відбору м'яча.

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

6. Оцінити теоретичний рівень знань і техніку виконання відбору м'яча.

**Питання для самостійного опрацювання:**

1. Визначити і законспектувати найсуттєвіші помилки в техніці відбору м'яча.

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

3. Описати біомеханічну структуру техніки відбору м'яча: основного, підкатом, поштовхом плечем.

4. Законспектувати навчаючу програму з техніки відбору м'яча.

**Контроль за рівнем засвоєння знань:**

1. Усне експрес-опитування.

2. Перевірка конспектів.

3. Експертна оцінка техніки відбору м’яча.

4. Тестові вправи.

**Студентам необхідно знати:**

1. Класифікацію відбору м'яча.

2. Аналіз техніки виконання відбору м'яча: забирання м'яча назад; основною, підкатом, поштовхом плечем.

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

4. Вправи, які виконуються під час навчання відбору м'яча на кожному із чотирьох етапів засвоєння ігрового прийому.

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

1. Технічно правильно виконувати відбір м'яча певними способами в залежності від змісту ігрової ситуації.

2. Контрольні тестові вправи.

Студенту необхідно відібрати м'яч у своїх партнерів, які знаходяться з м'ячем на трьох базах: з лінії старту він пробігає 5 м і на першій базі (коло радіусом 2 м); основним відбором відбирає м'яч, потім через 5 м підкатом відбирає м'яч на другій базі і далі через 5 м поштовхом плечем відбирає м'яч на третій базі.

*Примітка:* партнери здійснюють пасивний контроль над м'ячем, враховується час від початку виконання вправи до торкання ногою третього м’яча. При відборі м'яча обов'язково дотримуватись правильної техніки.

*Норматив:* Чоловіки - ; Жінки -