**ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ**

**Тема № 7: «Методика початкового навчання гри воротаря».**

**Завдання:**

1. Ознайомити із класифікацією гри воротаря, оказати техніку пересування воротаря.

2. Пояснити техніку виконання ловіння м'ячів (низьких, напіввисоких, високих) на місці, в русі, у стрибку, у падінні.

3. Показати техніку відбивання м'яча (руками, ногами, тулубом).

4. Показати техніку введення м'яча в гру (рукою, ногою).

5. Пояснити методику початкового навчання техніці гри воротаря.

6. Підібрати підвідні, підготовчі та основні вправи для засвоєння техніки гри воротаря.

7. Ознайомити з навчаючими програмами техніці гри воротаря.

8. Оцінити теоретичний рівень знань і техніку гри воротаря.

**Питання для самостійного опрацювання:**

1. Визначити і законспектувати найсуттєвіші помилки у техніці гри воротаря.

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

3. Описати біомеханічну структуру техніки відбивання м'яча: на місці, в русі, у стрибку, у падінні.

4. Описати біомеханічну структуру техніки ловіння м'яча; рукою (руками), ногою.

5. Законспектувати навчаючу програму з техніки гри воротаря.

**Контроль за рівнем засвоєння знань:**

1. Усне експрес-опитування.

2. Перевірка конспектів.

3. Експертна оцінка техніки гри воротаря.

4. Тестові вправи.

**Студентам необхідно знати:**

1. Класифікацію техніки гри воротаря.

2. Аналіз техніки виконання рухів без м'яча.

3. Аналіз техніки виконання ловіння м'яча: на місці, в русі, у стрибку, у падінні. 4. Аналіз техніки відбивання м'яча рукою (руками), ногою.

5. Структуру і зміст навчаючих програм з техніки гри воротаря.

6. Вправи, які виконуються під час навчання техніці гри воротаря на кожному із чотирьох етапів засвоєння ігрового прийому.

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

1. Правильно пересуватись без м'яча.

2. Технічно правильно виконувати ловіння м'яча в залежності від траєкторії його польоту.

3. Технічно правильно відбивати м'яч рукою (руками), ногою.

4. Контрольні тестові вправи.

На відстані 16,5 м знаходяться двоє воріт (без стояків) завширшки 6 м за 10 м від других воріт знаходиться м'яч підвішений на висоті 2 м 43 см. В правому і лівому кутах перших воріт знаходяться два м'ячі. В правому і лівому кутах других воріт знаходяться два м'ячі, які підвішуються на висоті 1 м (м'яч може тримати на витягнутій руці викладач або студент). В центрі кожних воріт відмічений коридор завширшки 1 м. Воротар знаходиться на лінії перших воріт (в межах коридору). За сигналом викладача воротар виконує падіння на правий бік, торкаючись при цьому правою рукою першого м'яча, потім приймає вихідне положення, виконує падіння на лівий бік, торкаючись при цьому лівою рукою другого м'яча, потім займає вихідне положення і біжить до других воріт і займає вихідне положення в коридорі завширшки 1 м, потім воротар відштовхується і в стрибку торкається лівою рукою (руками) першого м'яча, далі займає вихідне положення в центрі воріт і відштовхується і в стрибку лівою рукою (руками) торкається другого м'яча. Потім він біжить до м'яча, що підвішений на висоті 2 м 43 см і у стрибку кулаком лаками) наносить удар по м'ячу. Враховується час від початку вправи до удару кулаком (кулаками) останнього м’яча.

*Норматив:* Чоловіки - ; Жінки -