**Ссылка resh.edu.ru**

**Физическая культура**

**21 мая 2020 год**

**гр.19-2 2 пара**

**Тема:Техника поворотов и стоек**

**Перечень вопросов, рассматриваемых в теме:**

**В теоретической части представлены:**

понятие техники в футболе;

понятие стоек и поворотов;

техника основных видов поворотов;

стойка вратаря и стойка полевого игрока.

Урок посвящён футболу и его технике. В ходе урока обучающие познакомятся с различными видами поворотов и стоек в футболе, техникой их исполнения.

**Глоссарий**

**Поворот** – в спортивной терминологии – это движение спортсмена или снаряда вокруг какой-либо оси.

**Стойка** – в спортивной терминологии – это положение, при котором тело спортсмена находится вертикально.

**Техника** – способ выполнения какого-либо двигательного действия.

**Технический прием** – в футболе – это средство ведения игры.

**Основная литература:**

Лях В. И. Физическая культура. 10–11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 237 с.

**Дополнительная литература:**

Погадаев Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10–11 кл.: учебник. – 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2014. – 271, [1] с.

**Интернет-ресурсы:**

Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 09.07.2018).

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ**

Футбол – это популярный во всем мире командный вид спорта. Как и во всех других, в нем существует такое понятие, как «техника».

Техника – в спортивной терминологии это способ выполнения какого-либо двигательного действия. Это понятие в спорте является немаловажным. Ведь зачастую более высоких спортивных результатов добиваются те спортсмены, кто освоил спортивную технику в совершенстве.

В спортивных играх техника должна обеспечивать стабильность, высокую результативность, а также умение игроков действовать в соответствии с постоянно меняющимися условиями соревновательной борьбы на площадке.

Оттачивается спортивная техника в процессе технической подготовки, которая является неотъемлемой, немаловажной частью тренировочного процесса в спорте. В футболе на различных этапах спортивной подготовки технической ее составляющей уделяют от 13 до 45% от общего объема тренировочного процесса. Так у начинающих футболистов 8—9 лет, т.е. на этапе начальной подготовки, спортивная «техника» только «закладывается», базовые элементы оттачиваются, чтобы на их прочной основе в будущем строилось мастерство игроков. На этом этапе для технической подготовки отводится 35—45% от общего времени тренировок. На тренировочном этапе в 10—12 лет, т.е. на этапе спортивной специализации, доля технической подготовки составляет от 18 до 34% общего объема тренировочного процесса. К этапам совершенствования спортивного мастерства (13—14 лет) и высшего спортивного мастерства (14 и более лет) техническому компоненту подготовки уделяют все меньше времени – 13—17%, логично полагая, что за время многолетних тренировок спортивная техника футболистов должна была достичь своих оптимальных показателей.

По особенностям игровой специализации футболистов выделяют 2 раздела: техника вратаря и техника полевого игрока. Такое подразделение связано с различными задачами спортсменов на поле. Однако, и те, и другие футболисты должны иметь в своем арсенале различные приемы с одной стороны техники передвижения, а с другой – техники владения мячом.

Технический прием в футболе – это средство ведения игры. Приемы техники передвижения: это бег и остановки, прыжки и повороты, стойки. На этом уроке мы более подробно разберем технику поворотов и стоек.

«Поворот» в спортивной терминологии – это движение спортсмена или спортивного снаряда вокруг какой-либо оси. Повороты используются во многих видах спорта. Футболистами этот технический прием используется для того, чтобы изменить направление своего движения с минимумом потери скорости. Повороты являются базовыми техническими приемами, поэтому его основам начинают обучать юных футболистов на этапе начальной подготовки, т.е. в самом начале их спортивного пути.

Чаще всего за поворотами в футболе следуют стартовые действия игрока. Повороты также являются составляющей частью техники выполнения некоторых способов остановок, ведения мяча, ударов и финтов. Логично, что этим техническим приемом во время игры чаще пользуются полевые игроки, нежели вратари.

Наиболее распространенными являются повороты прыжком, переступанием, а также на опорной ноге. Повороты выполняют назад и в стороны, в зависимости от конкретных игровых условий. Эти технические приемы футболисты выполняют как в движении, так и на месте.

Поворот прыжком наиболее эффективен при внезапном и скоростном изменении направления движения. Он выполняется активным отталкиванием ногами от земли в сторону вращения. Стопа маховой ноги разворачивается в том же направлении. Прыжок должен быть невысоким, но достаточно широким.

Повороты переступанием выполняются за счет 2—3 недлинных шагов до нужного положения или направления.

Существует две разновидности поворота на опорной ноге. В первом варианте поворот выполняется на ближней к направлению движения ноге, общий центр тяжести тела перемещается в сторону вращения. Шаг переносной ноги выполняется скрестно спереди опорной в этом же направлении. Поворот выполняется на носке слегка согнутой опорной ноги. При втором способе поворот выполняется на дальней от направления вращения ноге. Игрок разворачивается на носке опорной ноги в сторону вращения, вынося проекцию общего центра тяжести за границу площади опоры.

Теперь рассмотрим понятие «стойка». «Стойка» в спортивной терминологии – это положение, при котором тело спортсмена находится вертикально. В каждом виде спорта «стойка» выглядит по-разному. Существуют «стойка» гимнастов, более известная, как «основная» или «строевая», «стойка» борца, «стойка» боксера, боевая «стойка» фехтовальщика, «стойка» прыгуна в воду и т.д. Также существуют различные «стойки» на руках, голове, плечах и т.п.

Этот технический прием во всех видах спорта, как и в футболе, является базовым. Его также начинают разучивать на этапе начальной подготовки.

На первый взгляд кажется логичным, что «стойки» в футболе больше всего ассоциируются с игрой вратаря, т.к., казалось бы, полевые игроки стоять на месте не должны. Основная стойка вратаря выглядит следующим образом: он стоит в воротах, ноги на ширине 35—40 см, носки ног слегка развернуты наружу. Тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги. Колени немного согнуты, туловище слегка наклонено вперед, руки внизу и полусогнуты, взгляд направляется на мяч. Из такого, как говорят в гимнастике, исходного положения вратарю удобнее всего производить любые приемы, связанные с ловлей мяча. Оно является максимально эффективным. Из такой стойки футболисту удобно как наклониться вперед, чтобы поймать катящийся мяч, так и сделать тоже самое в падении. Из этого же положения он готов произвести ловлю на уровне коленей, живота, груди, или вытянуться и достать мяч, летящий на уровне головы или выше. Также эта стойка является подготовительной для ловли или отбива высоко летящего мяча в падении.

Однако, полевым игрокам в своей спортивной деятельности также приходится использовать технический прием «стойка». Чаще всего это «защитная стойка». Футболисты в поле также, как и вратарь, должны быть готовы к выполнению любого действия соперника. Защищающийся спортсмен должен уметь быстро принимать положение готовности к ведению контрдействия, которое позволяет играть эффективно и четко.

Защитная стойка полевого игрока выглядит следующим образом: футболист стоит на расставленных на ширине плеч, согнутых ногах. Руки ниже пояса, помогают сохранять баланс, спина не напряжена, тяжесть тела распределена на обе ноги. Взгляд направлен на опекаемого соперника.

Защитная стойка футболиста имеет две разновидности. В первом случае игрок стоит в «широкой» стойке, т.е. на ногах, расставленных на ширине плеч. В такой позиции футболист может в любой момент начать двигаться в нужную ему сторону. Во втором случае одна нога выставляется вперед. При этом спортсмен получает хорошую возможность в удобный момент сблизиться с соперником, отобрать у него мяч или выйти на перехват передачи, перевести игру в контратаку.

Применение футболистом стойки на сильно согнутых коленях позволяет увеличить устойчивость, путем понижения центра тяжести тела, и как следствие, резко менять направление движения в зависимости от поведения соперника. В этом случае туловище игрока наклоняется вперед, расслабляя плечи и держа руки согнутыми в локтях.

**Тезаурус**

**Поворот в спортивной терминологии** – это движение спортсмена или снаряда вокруг какой-либо оси.

**Стойка в спортивной терминологии** – это положение, при котором тело спортсмена находится вертикально.

**Техника** – это способ выполнения какого-либо двигательного действия.

**Технический приём** – в футболе это средство ведения игры.

Конспект от руки в вайбер

**Контрольные вопросы**

**1. Этап начальной подготовки**

Выберите правильный вариант ответа

Сколько процентов от общего объема тренировочного процесса уделяют технической подготовке в футболе на этапе начальной подготовки?

35-45%

18-34%

45-55%

13-17%

**2. Повороты в футболе**

Вставьте в места пропусков правильные слова

Повороты футболистами используются для того, чтобы изменить\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ своего движения с\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ потерей скорости.

направление

высоту

минимальной

максимальной

**3.Поворот на ближней опорной ноге**

Восстановите последовательность действий при выполнении поворота на ближней опорной ноге

Поворот на носке слегка согнутой опорной ноги

Скрестный шаг переносной ноги спереди опорной

Перемещение общего центра тяжести тела в сторону вращения