**Ссылка resh.edu.ru**

**Физическая культура**

**5 ноября 2020 год**

**гр.10-1**

**Тема: Техника передвижения и остановок**

**Перечень вопросов, рассматриваемых в теме.**

В теоретической части представлены:

техника передвижения и остановок в футболе;

значение передвижений и остановок.

Урок посвящён рассмотрению техники передвижения и остановок в ходе современного футбольного матча. Детально рассмотрены бег, прыжки, остановки и повороты.

**Глоссарий**

**Остановка –** прекращение движения футболиста.

**Передвижение –** изменение положения футболиста относительно других футболистов и окружающего пространства с течением времени.

**Поворот –** изменение направления движения, при котором по крайней мере одна точка плоскости (пространства) остаётся неподвижной.

**Прыжок –** короткий, непродолжительный взлет в воздух, путь в воздухе после отталкивания от какой-либо точки опоры.

**Скорость –** физическая величина, характеризующая быстроту перемещения и направление движения материальной точки относительно выбранной системы отсчета.

**Ускорение –** величина, определяющая быстроту изменения скорости тела, то есть первая производная от скорости по времени.

**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: 02.07.2018).

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ**

Каждый игрок в футбольной команде на поле постоянно находится в движении. Преодоленное игроком за матч расстояние является одним из показателей его эффективности. По статистике, среднее расстояние, которое преодолевает спортсмен за матч в футболе – самое большое в популярных игровых видах спорта.

В ходе футбольного матча скорость передвижения игроков варьируется в широком диапазоне: от медленной ходьбы до стартовых ускорений и рывков с максимальной скоростью, при этом зачастую неожиданно меняется направление и ритм бега. Передвижения предъявляют серьёзные требования к физической подготовке и координации футболиста.

Все виды движений игрока на поле можно условно разбить на следующие: бег, прыжки, остановки и повороты. Применение техники перемещения в процессе игры характеризуется тем, что ее элементы применяются в различном темпе и различных сочетаниях. Постоянно меняются ритм бега, его направление, бег постоянно сочетается с прыжками, поворотами и остановками.

Обычный бег применяется игроками для преодоления больших дистанций по практически прямой линии – тактических перемещений в составе команды, для выхода на свободное место, преследования противника.

Бег спиной вперед используется в основном при защите – при отборе или перехвате мяча, при закрывании. Сложность бега спиной заключается в том, что игрок почти не имеет возможности отслеживать возможные препятствия, так как его внимание приковано к нападающему игроку и мячу. Во время бега стопа ставится с носка, ноги в коленях полностью не разгибаются, тело наклонено в обратную от направления движения сторону. Шаг короткий, частота и скорость движения ног высокая.

Бег приставным шагом используется для смены положения при близком контакте с соперником – при закрывании, при отбирании мяча. Он позволяет перемещаться, контролируя цель и сохраняя готовность к действиям. Во время бега ноги слегка согнуты, первый шаг выполняется ногой, направленной в сторону движения, следующим шагом вторая нога приставляется к первой.

Бег скрестным шагом применяется после поворотов, при изменении направления движения, при рывках в сторону. Визуально он близок к бегу приставным шагом, но ширина шага больше, а при втором шаге маховая нога не приставляется к опорной, а проходит скрестно перед ней.

Прыжки входят в технику перемещений в качестве элементов остановок или поворотов. В технике владения мячом прыжки являются элементами некоторых финтов, способов ударов по мячу, остановок мяча. Различают два вида прыжков – с отталкиванием одной ногой и отталкиванием двумя ногами.

Остановки применяются как для прекращения движения, так и как элемент поворота – изменения направления движения. При остановке прыжком игрок вместо последнего шага бега совершает короткий невысокий прыжок с приземлением на маховую ногу или на обе ноги. Остановка прыжком часто используется как элемент поворота. При остановке выпадом при последнем беговом шаге маховая нога выносится вперед с опорой на пятку и служит для торможения. Для сохранения устойчивости вторая нога сильно сгибается в колене. Такая остановка применяется при отбирании мяча, блокировании игрока команды соперника или как элемент поворота.

Повороты используются для изменения направления бега. Правильно выполненный поворот позволяет поменять направление движения с минимальной потерей скорости. Повороты также используются в технике владения мячом, как элементы ведения, финтов и ударов. Различают следующие виды поворотов: переступанием, прыжком и поворотом на опорной ноге.

Техника передвижений вратаря отличается от техники полевого игрока. Это связано с тем, что вратарю, в рамках правил, разрешено играть руками в пределах штрафной площади. Помимо бега, прыжков, остановок и поворотов, которые используют полевые игроки, в задачи вратаря входит ловля, отбивание, переводы и броски мяча. Кроме того, передвижения вратаря должны обеспечивать ему возможность выбирать правильную позицию в воротах, уверенно играть на выходах, организовать оборону перед воротами, быстро начинать контратаку.

Необходимо помнить, что при передвижениях в ходе футбольного матча следует быть предельно осторожным, чтобы сохранить своё здоровье и не нанести травмы партнёрам и игрокам соперничающей команды.

**Тезаурус**

**Остановка –** прекращение движения футболиста.

**Передвижение –** изменение положения футболиста относительно других футболистов и окружающего пространства с течением времени.

**Поворот –** изменение направления движения, при котором по крайней мере одна точка плоскости (пространства) остаётся неподвижной.

**Прыжок –** короткий, непродолжительный взлёт в воздух, путь в воздухе после отталкивания от какой-нибудь точки опоры.

**Скорость –** физическая величина, характеризующая быстроту перемещения и направление движения материальной точки относительно выбранной системы отсчета.

**Ускорение –** величина, определяющая быстроту изменения скорости тела, то есть первая производная от скорости по времени.Футбол – командная игра, целью которой является забить мяч в ворота соперников ногами или другими частями тела, кроме рук, большее количество раз, чем это сделает соперник.

**Конспект от руки в вайбер**