

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО ДЮСШ «Родина»
_____ **М. Х. Тамазов**
« 22 » мая 2022 г.

Положение
О проведении мастер класса тренера – преподавателя по футболу
Руслана Рамазановича Тамазова.
01.06.2022 г.

1. Мастер класс проводится с целью:

- Повышения технического мастерства футболистов.
- Освоение футбольной техники ведения мяча
- Повышение квалификации тренеров

2. Организация и проведение мастер класса общее руководство подготовкой и проведением мастер класса осуществляется МАУ ДО ДЮСШ «Родина». Мастер класс проводит Р. Р. Тамазов. Участники мастер класса – группа Ф-8 Б-2.

3. Место и время проведения мастер класса ст. Советская, стадион СШ «Надежда» 01.06.2022 г. 10:00 - 11:30 ч.

Программа мастер класса:

1. Вводная часть – Разминка. ОРУ. Спец. Упр.
2. Основная часть: Технические упражнения с мячом.
3. Заключительная часть. Выводы по занятию. Подведение итогов.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

Открытого мастер – класса для тренеров-преподавателей по футболу Новокубанского района. 01 июня 2022 г.

Тема: Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней стороной стопы.

Цель: Освоение футбольной техники ведения мяча

Задачи: 1. Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью стопы.

2. Развитие скоростных и координационных качеств.

3. Воспитание внимания, концентрации и уважительного отношения друг к другу

Инвентарь: мячи, конусы

Время и место проведения: 10:00 - 11:30, стадион СШ «Надежда»

Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
<i>I. Подготовительная часть</i> - Построение, - сообщение задач	20 мин. 1 мин	Проверить наличие спортивной формы, сколько присутствует. Построение в шеренгу, перестроение в колонну.
Ходьба с мячом по периметру площадки - высоко поднимая колени, мяч перед собой; касание мяча бедром; -мяч за спиной – захлест голени назад; - на носках, пятках, внешней стороне стопы. Бег с мячом	3 мин	Ходьба в колонне по одному друг за другом, слушая команду тренера, ведение мяча ногами удобным способом
ОРУ с мячом.	2 мин	Медленный бег с ведением мяча ногами удобным способом
1. И.п.-о.с., прямые руки с мячом внизу. Круг прямыми руками перед собой.	5,5 мин 5-6 раз	Спину держать прямо, голову поворачивать вслед за мячом. Руки вверх с мячом.
2. И.п. –то же. 1-2 – выпад правой ногой вперед. И.п; 3-4 – выпад левой ногой вперед. И.п;	5-6 раз каждой ногой	Ноги в коленях не сгибать.
3. И.п.- ноги широко, руки с мячом за головой. 1-2 – наклон к правой ноге, наклон к левой ноге; 3-4 –выпрямиться;	5-6 раз	Спину стараться держать прямо.
4. И.п.- стоя на коленях мяч на прямых руках внизу; 1-2 – сесть на пятки, мяч вперед вверх; 3-4 – выпрямить туловище вернуться в и.п.;	5-6 раз	Ноги в коленях не сгибать.
5. И.п.- сидя на полу, ноги выпрямлены, руки с мячом за головой. 1-3 –легкие удары мячом по носочку	5-6 раз к каждому	

<p>ступни; 4 – вернуться в и.п.</p> <p>6. Футбольный рок-н-ролл: И.п. стойка ноги врозь на ширине плеч, мяч на полу. 1-касаемся мяча сверху правой ногой; 2- тоже левой; 3- касание мяча правым коленом; 4- тоже левым коленом; 5- присесть на мяч; 6-прыжок вверх , хлопок руками над головой.</p> <p>Подвижная игра «Салки»</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <p>Стретчинг. Упражнения на растяжку мышц, связок и суставов.</p>	<p>носку</p> <p>по 3 подхода</p> <p>3 мин</p> <p>30 сек</p> <p>5 мин</p>	<p>Смену ног выполнять прыжком. Прыжки выполнять легко. Контролировать мяч перед собой.</p> <p>Игра проводится на половине площадки. Осалить нужно броском волейбольного мяча в ноги. Не толкаться.</p> <p>Упражнения на гибкость Упражнения должны выполняться правильно и точно. Необходима максимальная концентрация внимания на нагружаемую группу мышц.</p> <p>Соблюдать дистанцию.</p>
<p>II. Основная часть</p> <p>Упражнения с координационной лестницей.</p> <p>Упражнения с мячом.</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекат мяча попеременно левой и правой ногой из одной стороны в другую внутренней стороной стопы на месте; - то же в движении по прямой линии; - перекат мяча попеременно левой и правой ногой из одной стороны в другую подошвой стопы; - ведение мяча по «коридору» шириной 1 м. попеременно левой и правой ногой внутренней и внешней стороной стопы; - ведение мяча по кругу диаметром 3-4 м. правой ногой влево, левой ногой вправо; -ведение мяча «змейкой», огибая справа и слева стороны поворотные фишки; -ведение мяча, поочередно обводя поворотные фишки справа и слева по кругу; - ведение мяча по «восьмерке»; -ведение мяча в челночном беге» <p>Подвижная игра «Эстафеты футболистов»</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 эстафета : бег с мячом в руках. 2 эстафета: бег с ведением мяча ногами 3 эстафета: «змейка» 4 эстафета: ведение мяча ногами с остановкой. 5 эстафета: передача мяча из колонны в колонну 6 эстафета: ведение мяча в челночном беге 	<p>60 мин.</p> <p>5 мин</p> <p>25 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>Ведение мяча выполняется на низкой скорости, сначала внешней стороной стопы, затем внутренней. Контроль мяча. Мяч не должен далеко отскакивать во время ведения.</p> <p>Взгляд обучаемого направлен на мяч, на поле и на расположение партнеров.</p> <p>Расстояние между фишками 2-3 метра.</p> <p>Эстафета встречная с перемещением занимающихся из колонны в колонну. Соблюдать дистанцию. Контроль мяча и концентрация внимания.</p>

<p><i>«Игра 3×3»</i></p>		<p>Площадка делиться на две половины. Играют по две команды на каждой половине в малые ворота, без вратарей.</p>
<p><i>«Игра 6×6»</i></p>	<p>6 мин</p>	<p>Играют две команды в мини-футбольные ворота с вратарями по правилам игры в футбол. Соблюдать концентрацию внимания.</p>
<p>III. Заключительная часть</p>	<p>14 мин</p>	
<p>Дыхательные упражнения</p>		
<p>Стретчинг</p>		
<p>Подведение итогов занятия, рефлексия</p>	<p>10 мин.</p>	
	<p>1 мин</p>	
	<p>6 мин</p>	
	<p>3 мин</p>	

Подготовил тренер – преподаватель

Р. Р. Тамазов