Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства
та природокористування
Кафедра фізичного виховання

09-02-47М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до практичних занять з навчальної дисципліни
«Фізичне виховання» (групи спортивного вдосконалення з міні-футболу)
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня всіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП усіх форм навчання

Схвалено
науково-методичною радою
НУВГП
Протокол № 2
від 21.02.2024 р.

Рівне – 2024

Методичні вказівки до практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (групи спортивного вдосконалення з міні-футболу) для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня всіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП всіх форм навчання. [Електронне видання] / Кособуцький Ю. Ф., Григорович О. С. Пасевич А.М. – Рівне : НУВГП, 2024. – 50 с.

Укладачі:
Кособуцький Ю. Ф., старший викладач кафедри фізичного виховання; Григорович О. С., старший викладач кафедри фізичного виховання; Пасевич А. М., старший викладач кафедри фізичного виховання.

Відповідальний за випуск: Зубрицький Б. Д., доцент, завідувач кафедри фізичного виховання.

Вчений секретар
науково-методичної ради Костюкова Т. А.

© Ю. Ф. Кособуцький,
О. С. Григорович,
А. М. Пасевич, 2024
© НУВГП, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП 5
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ 6
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ 8
Практичне заняття № 1-5 (10 год). Загально-розвиваючі вправи. Розвиток швидкісно-силових якостей. Навчальна гра. 8
Практичне заняття № 6-11 (12 год). Загально-розвиваючі вправи в русі. Вправи на розвиток координації. Навчальна гра. 10
Практичне заняття № 12-15 (8 год). Розминка. Виконання спеціальних бігових вправ. Рухливі ігри з елементами міні-футболу. Навчальна гра. 13
Практичне заняття № 16-20 (10 год). Розминка. Виконання спеціальних стрибкових вправ. Спортивні ігри з елементами міні-футболу. Навчальна гра. 15
Практичне заняття № 21-24 (8 год). Зупинка м’яча зовнішньою та внутрішньою стороною стопи, підошвою. Передачі м’яча зовнішньою, внутрішньою стороною стопи, прямим підйомом. Навчальна гра. 16
Практичне заняття № 25-29 (10 год). Виконання зупинки і передачі м’яча на місці та в русі, в парах, трійках, четвірках. Удари по воротах. Навчальна гра. 19
Практичне заняття № 30-34 (10 год). Тактичні дії під час гри в захисті. Гра 2 проти 3 в захисті. Навчальна гра. 21
Практичне заняття № 35-39 (10 год). Тактичні дії під час гри в нападі. Гра 3 проти 2 в нападі. Навчальна гра. 26

Практичне заняття № 40-43 (8 год). Загально-розвиваючі вправи. Вправи для розвитку витривалості. Навчальна гра. 29
Практичне заняття № 44-48 (10 год). Загально-розвиваючі вправи в русі, в парах. Вправи на розвиток координації, гнучкості. Навчальна гра. 31
Практичне заняття № 49-52 (8 год). Розминка. Виконання спеціальних бігових і стрибкових вправ. Рухливі ігри з елементами зупинки і удару м'яча. Навчальна гра. 33
Практичне заняття № 53-56 (8 год). Техніка ведення м'яча зовнішньою, внутрішньою стороною стопи, підошвою. Перекати м'яча підошвою. Навчальна гра. 35
Практичне заняття № 57-60 (8 год). Техніка виконання ударів по нерухомому і рухомому м'ячу. Виконання ударів по воротам в парах, трійках. Навчальна гра. 37
Практичне заняття № 61-63 (6 год). Тактичні дії під час гри в захисті. Гра 3 проти 4 в захисті. Вихід з пресингу. Навчальна гра. 40
Практичне заняття № 64-66 (6 год). Тактичні дії під час гри в нападі. Гра 4 проти 3 в нападі. Пресинг. Навчальна гра. 43
Практичне заняття № 67-71 (10 год). Перехід від гри в захисті до гри в нападі. Перехід від гри в нападі до гри в захисті. Навчальна гра. 46
РОЗДІЛ 3. ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ 48
ЛІТЕРАТУРА 50

ВСТУП

Методичні вказівки розроблені для студентів, які займаються міні-футболом у групах спортивного вдосконалення в рамках навчальної дисципліни «Фізичне виховання» .

Міні-футбол висуває високі вимоги до гравців. Невеликі розміри ігрового майданчика примушують всіх гравців активно діяти по всьому ігровому полю. Кожен гравець в міні-футболі повинен володіти засобами відбору м'яча, досконалою технікою ведення м'яча, влучним пасом та сильним ударом по воротах. Крім того треба легко витримувати високий темп гри. Особливе значення в міні-футболі є вміння гравця володіти м'ячем та своїм тілом.

Дані методичні вказівки допоможуть студентам засвоїти теоретичні знання техніки та тактики гри у міні-футбол, оволодіти практичними навиками, що сприятиме формуванню основних рухових умінь у даному виді спорту.

У методичних вказівках подані комплекси вправ та програми тренувань, що допоможе студентам у формуванні умінь та навиків гри у міні-футбол.

РОЗДІЛ 1
ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Загально-розвиваючі вправи. Розвиток швидкісно-силових якостей. Навчальна гра.	10
2	Тема 2. Загально-розвиваючі вправи в русі. Вправи на розвиток координації. Навчальна гра.	12
3	Тема 3. Розминка. Виконання спеціальних бігових вправ. Рухливі ігри з елементами міні-футболу. Навчальна гра.	8
4	Тема 4. Розминка. Виконання спеціальних стрибкових вправ. Спортивні ігри з елементами міні-футболу. Навчальна гра.	10
5	Тема 5. Зупинка м'яча зовнішньою та внутрішньою стороною стопи, підошвою. Передачі м'яча зовнішньою, внутрішньою стороною стопи, прямим підйомом. Навчальна гра.	8
6	Тема 6. Виконання зупинки і передачі м'яча на місці та в русі, в парах, трійках, четвірках. Удари по воротах. Навчальна гра.	10
7	Тема 7. Тактичні дії під час гри в захисті. Гра 2 проти 3 в захисті. Навчальна гра.	10
8	Тема 8. Тактичні дії під час гри в нападі. Гра 3 проти 2 в нападі. Навчальна гра.	10
9	Тема 9. Загально-розвиваючі вправи. Вправи для розвитку витривалості. Навчальна гра.	8
10	Тема 10. Загально-розвиваючі вправи в русі, в парах. Вправи на розвиток координації,	10

	гнучкості. Навчальна гра.	
11	Тема 11. Розминка. Виконання спеціальних бігових і стрибкових вправ. Рухливі ігри з елементами зупинки і удару м'яча. Навчальна гра.	8
12	Тема 12. Техніка ведення м'яча зовнішньою, внутрішньою стороною стопи, підошвою. Перекати м'яча підошвою. Навчальна гра.	8
13	Тема 13. Техніка виконання ударів по нерухомому і рухомому м'ячу. Виконання ударів по воротам в парах, трійках. Навчальна гра.	8
14	Тема 14. Тактичні дії під час гри в захисті. Гра 3 проти 4 в захисті. Вихід з пресингу. Навчальна гра.	6
15	Тема 15. Тактичні дії під час гри в нападі. Гра 4 проти 3 в нападі. Пресинг. Навчальна гра.	6
16	Тема 16. Перехід від гри в захисті до гри в нападі. Перехід від гри в нападі до гри в захисті. Навчальна гра.	10
	Разом:	**142**

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Практичне заняття № 1-5 (10 год)
Загально-розвиваючі вправи. Розвиток швидкісно-силових якостей. Навчальна гра

Мета: Розвиток швидкісно-силових якостей.

Завдання:

1. Визначення поняттям загальної фізичної підготовки.
2. Виконання загально-розвиваючих вправ на місці та в русі.
3. Виконання вправ спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей.
4. Виконання вправ з м'ячем на місці на спортивному майданчику.
5. Виконання вправ з м'ячем у русі на спортивному майданчику.
6. Навчальна гра.

Короткий виклад теми

Загальна фізична підготовка спрямована на підвищення рівня основних фізичних якостей, зміцнення систем організму, підвищення функціональних можливостей та поліпшення здоров'я спортсмена.

Швидкість – це здатність виконувати в певних умовах які-небудь дії за можливо короткий час. У міні-футболі, де постійно змінюється інтенсивність і динаміка рухів, вимоги до швидкості і до швидкісних якостей гравця особливо високі. Передусім це стосується уміння швидко мислити і реагувати на полі, здійснювати просту і складну рухову діяльність, «знаходити» партнерів.

Сила – здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових напруг. Виділяють три основні категорії сили: статичну силу – здатність розвивати максимальне зусилля в статичному

режимі діяльності; динамічну силу – здатність розвивати зусилля декілька разів підряд за певний час в умовах швидкого руху і динамічного режиму діяльності м'язів; вибухову силу – здатність розвинути максимальне зусилля за дуже короткий проміжок часу (в момент удару, кидка, відбивання м'яча).

Швидкісно-силові вправи: стрибки з ноги на ногу, через набивні м'ячі, через скакалку, стрибки на одній нозі, вистрибування із напівприсіду і ін..

Спеціальні вправи для розвитку швидкості без м'яча:

1. Біг на місці в максимально швидкому темпі з високим підніманням стегна протягои 10 сек, повторити 3-4 рази.
2. Біг на відстань 20-25 м з різних вихідних положень, повторити 4-5 разів.
3. Прискорення на відстань 25 м з ходу, повторити 4-5 разів.
4. Біг з різкими зупинками по сигналу.
5. Прискорення спиною вперед, повторити 4-5 разів.
6. Швидкий біг з виконанням декількох перекидів вперед.
7. Швидкий біг з вистрибуванням вгору.
8. Прискорення на відстань 15, 25, 15, 25, 15 м поступово збільшуючи швидкість, повторити 4-5 разів.

Спеціальні вправи для розвитку швидкості з м'ячем:

1. Швидке ведення м'яча по прямій 10 м, 20 м, 30 м, повторити 4-5 разів.
2. Удар по м'ячу з рук, ривок за м'ячем, ведення м'яча ногами повернутися у вихідне положення, повторити 3-4 рази.
3. Ведення м'яча, по сигналу направити м'яч вперед і зробити ривок за м'ячем, повторити 5-6 разів.
4. Жонглювати м'яч ногами стоячи спиною до напрямку руху, за сигналом повернутися кругом і швидко вести м'яч на відстань 10-15 м, повторити 4-5 разів.
5. Зробити ривок до м'яча, що лежить на відстані 10-15 м,

виконати удар по м'ячу, намагаючись влучити у ворота, повторити 5-6 разів.
6. Ведення м'яча, різка зупинка, прискорення в сторону на відстань 5-7 м, повторити 3-4 рази в кожну сторону.

Вправи для розвитку сили.

1. Стрибки на одній нозі вперед, назад, вправо, вліво, повторити іншою ногою.
2. Стрибки з ноги на ногу з високим підніманням колін, повторити 5-6 разів.
3. Стрибки з ноги на ногу вправо та вліво з глибоким присідом, повторити 5-6 разів.
4. Стрибки через бар'єр впред і назад на двох ногах, повторити 8-10 разів.
5. Стрибки боком через перешкоду на одій нозі, повторити іншою ногою.
6. Колове тренування: Стрибки через бар'єр обличчям вперед. Назад – прискорення, стрибки через бар'єр з ноги на ногу, біг, 3-4 перекиди. Назад – прискорення.

Питання до співбесіди:

1. Дайте визначення поняттю «загальна фізична підготовка».
2. Що таке швидкісно-силові якості.
3. Складіть комплекс загально-розвиваючих вправ на місці.
4. Складіть комплекс загально-розвиваючих вправ в русі.
5. Дайте коротку характеристику змісту тренувань.
6. Складіть комплекс вправ для розвитку швидкісно-силових якостей спортсменів.
7. Які вправи з м'ячем ви знаєте?
8. Складіть комплекс вправ для розвитку спеціальної сили міні-футболістів.

Практичне заняття № 6-11 (12 год)
Загально-розвиваючі вправи в русі. Вправи на розвиток координації. Навчальна гра

Мета: Розвиток координаційних здібностей міні-футболістів.

Завдання:

1. Виконання загально-розвиваючих вправ на місці та в русі.
2. Ознайомлення та виконання вправ спрямованих на розвиток координаційних здібностей міні-футболістів.
3. Виконання спеціальних вправ для розвитку координаційних здібностей без м'яча.
4. Виконання спеціальних вправ для розвитку координаційних здібностей з м'ячем.
5. Навчальна гра.

Короткий виклад теми

Координація – це здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань. Координація характеризується можливістю людей керувати своїми рухами. Координаційні здатності людини поділяють на групи за особливостями прояву, критеріями оцінки і факторами, що їх обумовлюють.

Координаційна здібність відповідає за: рівновагу, швидкість реакції, орієнтацію у просторі, точність рухів.

У міні-футболі контекст координаційних здібностей має на увазі швидкість реакції на зміни розкладу гри, швидкість загальної реакції, виконання потрібних дій з максимальною швидкістю, здатність координувати свої фізичні реакції, утримання балансу під час непередбачених ситуацій, готовність до різких змін обставин. Для розвитку подібних навичок використовують координаційні кільця, драбинки, конуси, фішки, стійки і ін.

Футбольні координаційні здібності мають на увазі такі якості як:

- миттєва зміна напряму рухів;
- ритмічність рухів;

- швидкість орієнтації у просторі;
-узгодження власних дій;
- збереження рівноваги після різких рухів;
- відчуття м’яча;
- якісний дриблінг.

Вправи для розвитку координаційних здібностей з використанням координаційної координаційні кільця, драбинки, конуси, фішки, стійки:

1. Поєднання пересувань з різних вихідних положень: ходьба, біг, стрибки, прискорення.
2. Біг із раптовою зупинкою та поворотами різними способами.
3. Дріботливий біг із переходом на звичайний.
4. Ривки 10-15 м.
5. Пробігання дистанції 10-15 м із ходу.
6. Біг змійкою між предметами.
7. Біг спиною вперед, за сигналом із поворотом на прискорення.
8. Пересування лівим, правим боком приставними кроками, схрещеним кроком.
9. Пересування приставними кроками з поворотом кругом через кожних два кроки.

Вправи для розвитку координаційних здібностей з м’ячем:

1. Жонглювання м’ячем у різних вихідних положеннях: сидячи, стоячи, зі зміною висоти.
2. Передача м’яча партнеру через обруч на відстані 4-6 метрів, висота обруча змінюється 30-90 см;
3. Утримання м’яча на правій та лівій нозі з підніманням м’яча на 30-50 см з поворотом на 360°;
4. Біг зі зміною напряму – «змійкою».

Питання до співбесіди:

1. Складіть комплекс загально-розвиваючих вправ на місці.
2. Які вправи в русі використовуються для розвитку

координаційних здібностей?
3. Подайте комплекс вправ спрямованих на розвиток координаційних здібностей міні-футболістів.
4. Запропонуйте спеціальні вправ для розвитку координаційних здібностей без м'яча.
5. Які спеціальні вправи для розвитку координаційних здібностей з м'ячем ви знаєте?
6. Розкажіть правила гри.

Практичне заняття № 12-15 (8 год)
Розминка. Виконання спеціальних бігових вправ. Рухливі ігри з елементами міні-футболу. Навчальна гра

Мета: Визначити особливості спеціальних бігових вправ та застосовувати їх у навчальній грі.

Завдання:

1. Ознайомити з поняттям спеціальна фізична підготовки.
2. Визначити місце розминки у структурі заняття.
3. Виконання розминки, її особливості і завдання.
4. Виконання спеціальних бігових вправ у спеціальній підготовці міні-футболістів.
5. Використання рухливих ігор на місці і в русі з елементами міні-футболу.
6. Засвоїти правила гри у міні-футбол.
7. Навчальна гра.

Короткий виклад теми

Спеціальна фізична підготовка сприяє розвитку специфічних якостей міні-футболістів, які за своїм характером нервово-м'язових напруг подібні до навичок основних ігрових дій.

Зміст і методика спеціальної фізичної підготовки будується з урахуванням особливостей ігрової діяльності футболіста:

- безперервною зміною ситуацій на полі;
- безперервністю навантажень, нерівномірним

чергуванням роботи і відпочинку;
- необхідністю виконувати складні рухи в умовах постійно наростаючого стомлення;
- мінливістю рухових засобів і ігрових прийомів.

Спеціальні бігові вправи зі зміною напрямку:

- біг приставним кроком 15-20 м, повторити 3-4 рази;
- біг з високим підніманням стегна 15-20 м, повторити 3-4 рази;
- біг із закиданням п'яток назад 15-20 м, повторити 3-4 рази;
- біг на прямих ногах (ножиці) 15-20 м, повторити 3-4 рази;
- біг дрібними кроками 15-20 м, повторити 3-4 рази;
- біг з підскоком на одній нозі 15-20 м, повторити 3-4 рази;
- біг з стрибками на одній нозі але приземлення на дві ноги 15-20 м, повторити 3-4 рази.

Гра двома м'ячами. Проводиться на одній половині поля без воріт У грі беруть участь дві команди по 5-7 чоловік у кожній. Тривалість гри 30 хвилин. *Правила гри:* щоб здобути очко, гравці однієї команди мають 2 хвилини зберігати під своїм контролем два м'ячі. Одержавши очко, команда продовжує залишати у себе м'яч, доки суперник не відбере його, після чого також одержує два м'ячі і розпочинає боротьбу за очки.

Питання до співбесіди:

1. Дайте визначення поняттю «спеціальна фізична підготовки».
2. Визначте місце розминки у структурі заняття.
3. Які особливості і завдання розминки?
4. Які завдання спеціальних бігових вправ у спеціальній підготовці футболістів?
5. Дайте коротку характеристику змісту тренувань.
6. Запропонуйте рухливі ігри з елементами міні-футболу.
7. Подайте основні правила гри у міні-футбол.

Пактичне заняття № 16-20 (10 год)
Розминка. Виконання спеціальних стрибкових вправ. Спортивні ігри з елементами міні-футболу. Навчальна гра

Мета: Визначити особливості спеціальних стрибкових вправ та застосовувати їх у навчальній грі.

Завдання:

1. Визначити особливості спеціальної фізичної підготовки.
2. Виконання розминки та підготовчих вправ.
3. Виконання спеціальних стрибкових вправ міні-футболістів.
4. Використання на занятті спортивних ігор з елементами міні-футболу.
5. Знати правила гри у міні-футбол.
6. Навчальна гра.

Короткий виклад теми

Основним завданням розминки є розігрів зв'язок та сухожилля. Якісна підготовка добре розігріває м'язи, тим самим збільшуючи фізичні можливості та зменшуючи ризик отримання травм.

Спеціальні вправи розминки:

- дихальні вправи;
- біг на місці;
- обертання головою;
- обертальні рухи руками;
- повороти тулуба;
- нахили та обертання тулуба;
- махи ногами;
- відтискання від підлоги;
- присідання на одній нозі;
- біг із зміною напряму руху;
- біг з одночасним виконанням оберту на 360º;
- біг із закиданням гомілок назад;
- біг з підніманням стегна;

- біг приставним кроком правим, лівим боком.

Стрибки у футболі різноманітні. Вони використовуються при виконанні окремих способів ударів, при зупинках м'яча та у деяких фінтах. У грі застосовуються стрибки вперед, в сторони, вгору.

Спеціальні стрибкові вправи:

- присідання та вистрибування з напівприсіду та присіду вгору та вперед, стрибки на двох ногах;
- стрибки на одній та двох ногах на місці та в русі обличчям вперед, боком та спиною (виконувати з обтяженням та без нього);
- стрибки на одній та двох ногах через бар'єри;
- стрибки вгору відштовхуючись однією та двома ногами;
- опорні стрибки та стрибки через скакалку;
- багаторазові стрибки з місця та розбігу поєднані з ударом по м'ячу.

Питання до співбесіди:

1. Що таке «спеціальна фізична підготовка»?
2. Проведіть розминку міні-футболіста.
3. Особливості застосування стрибкових вправ у розминці.
4. Які фізичні вправи можуть бути спеціальними?
5. Дайте коротку характеристику кожній частині тренування.
6. Складіть комплекс вправ для розминки футболіста.
7. Розкажіть правила гри.

Практичне заняття № 21-24 (8 год)
Зупинка м'яча зовнішньою та внутрішньою стороною стопи, підошвою. Передачі м'яча зовнішньою, внутрішньою стороною стопи, прямим підйомом. Навчальна гра

Мета: Відпрацювання техніки зупинки та передачі м'яча різними частинами стопи та вдосконалення їх в навчальній грі.

Завдання:

1. Виконання розминки та підготовчих вправ.
2. Робота з м’ячем. Зупинка м’яча зовнішньою стороною стопи.
3. Зупинка м’яча внутрішньою стороною стопи.
4. Виконання зупинки м’яча підошвою.
5. Виконання та відпрацювання передачі м’яча зовнішньою стороною стопи.
6. Виконання та відпрацювання передачі м’яча внутрішньою стороною стопи.
7. Виконання та відпрацювання передачі м’яча прямим підйомом.
8. Навчальна гра.

Короткий виклад теми

Увага гравця при виконанні зупинки м’яча має бути зосереджена на: а) готовності до прийому м’яча; б) вільному, невимушеному положенні в момент прийому м’яча; в) роботі м’язів ніг, тулуба, шиї, частин тіла, які безпосередньо беруть участь у зупинці м’яча; г) швидкому пристосуванні м’яча до виконання подальших ігрових дій.

При передачі м’яча, увагу необхідно концентрувати насамперед на: а) свободі руху; б) відстані від м’яча до гравця; в) забезпеченні постійного контролю гравцем м’яча; г) нахилі голови й тулуба; д) умінні контролювати ігрову обстановку під час передачі м’яча.

Удосконалення техніки зупинки та передачі м’яча відбувається в ігрових вправах і двосторонніх навчальних іграх.

Спеціальні вправи. Зупинка та передача м’яча внутрішньою та зовнішньою стороною стопи:

1. Імітація вправи без м’яча.
2. Зупинка м’яча, що котиться назустріч від партнера.
3. Зупинка м’яча, що опускається або відскочив від підлоги після підкидання або удару ногою самим гравцем з

передачею м’яча партнеру.

4. Зупинка м’яча, пробитого з різною силою і з різних напрямків з передачею м’яча партнеру.

5. Вдарити м’яч в стінку та зупинити його після відскоку, виконати по 20 зупинок правою та лівою ногою.

6. Вправа виконується в парах. Партнери стають на відстані 3-4 м один від одного і по черзі виконують передачі м’яча спочатку в два а потім за сигналом тренера в один дотик.

7. Вправа виконується в парах. Просуваючись по прямій на відстані 2-4 м один від одного, два гравці роблять передачі з попередньою зупинкою і без зупинки м’яча.

8. «На хід партнеру». На майданчику позначається коло діаматром 8-10 м. Один з гравців стає у центр кола і передає м’яч партнеру, що рухається навколо нього по колу. Партнер зупинивши м’яч другим дотиком повертає його назад. За сигналом тренера гравці міняються місцями.

9. «На зустріч партнеру». Два гравці стають один навпроти одного на відстані 15-20 м, м’яч тільки в одного з них. За сигналом тренера гравець з м’ячем починає виконуватипередачу своєму партнеру, а той, в свою чергу, починає рух назустріч м’ячу. У певний момент гравець без м’яча може змінити напрямок руху, зробивши ривок у бік. Завдання гравця з м’ячем вгадати напрямок ривка і зробити точну передачу на хід партнеру. Після серії передач відбувається зміна партнерів місцями.

Питання до співбесіди:

1. Подайте комплекс для розминки міні-футболіста.
2. Поясніть правила виконання зупинки м’яча зовнішньою стороною стопи.
3. Поясніть, як виконати зупинку м’яча внутрішньою стороною стопи.

4. Які особливості виконання зупинки м’яча підошвою?
5. Запропонуйте вправи для відпрацювання передачі м’яча зовнішньою стороною стопи.
6. Які вправи знаєте для відпрацювання передачі м’яча внутрішньою стороною стопи?
7. Складіть комплекс спеціальних для відпрацювання техніки зупинки та передачі м’яча.

Практичне заняття № 25-29 (10 год)
Виконання зупинки і передачі м’яча на місці та в русі, в парах, трійках, четвірках. Удари по воротах. Навчальна гра

Мета: Відпрацювання техніки зупинки та передачі м’яча на місці та в русі та вдосконалення їх в навчальній грі.

Завдання:

1. Виконання розминки та підготовчих вправ.
2. Виконання та відпрацювання зупинки і передачі м’яча на місці в парах, трійках, четвірках.
3. Виконання та відпрацювання зупинки і передачі м’яча в русі в парах, трійках, четвірках.
4. Робота з м’ячем. Виконання та відпрацювання ударів по воротах.
5. Навчальна гра.

Короткий виклад теми

Спеціальні вправи. Зупинка та передача м’яча на місці та в русі:

1. Два гравці, відстань між якими 5-6 м, по черзі знизу передають м’яч третьому, який повинен робити рух праворуч або ліворуч і зупиняти м’яч.

2. Відстань між двома гравцями 8 м. Один накидає м’яч так, щоб він опускався за 3-4 м від партнера. Останній розбігається, зупиняє м’яч, а потім ударом об землю посилає його першому гравцеві.

3. Два гравці по черзі посилають м’яч один одному ударом з рук по крутій траєкторії. Після відскоку м’яч зупиняють заданим тренером способом.

4. Гравці шикуються на майданчику в дві протилежні колони на відстані 8-10 м одна від одної. Направляючий гравець однієї з колон робить передачу низом партнеру, що стоїть в колоні навпроти і відразу робить прискорення у кінець своєї колони. Гравець що зупинив м’яч віддає передачу другому номеру протилежної колони і перебігає у «хвіст» своєї колони і т. д. Передачі виконуються в два дотики: прийом м’яча під підошву і передача внутрішньою стороною стопи.

5. Вправу виконують троє гравців, які знаходяться на одній лінії на відстані 9-10 м один від одного. Гравець А виконує передачу низом партнеру Ц, який розвертається з м’ячем на 180° і виконує передачу гравцеві Б. Останній прийнявши м’яч знову направляє його партнеру Ц (рис. 1). Гравці А і Б виконують передачі в два дотики, а гравець Ц має не обмежену кількість дотиків. Після серії передач один з партнерів (А або Б) міняється місцями з партнером Ц.

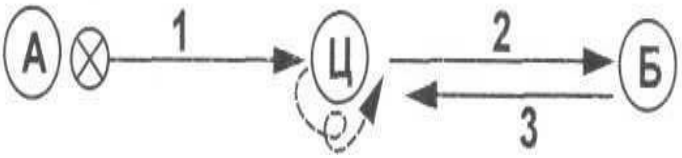

Рис 1

Удари по воротах – важлива індивідуальна тактична дія, спрямована безпосередньо на взяття воріт протилежної команди. Міні-футболісти, які володіють різноманітними ударами по воротах, значно підвищують атакуючий

потенціал команди. До вивчення ударів по воротах залучаються всі учасники команди.

Спеціальні вправи. Удари по воротах:

- удари на точність. Гравці розташовуються біля тренувальної стінки і почергово виконують удари у намальовані ворота з нормованими полями. Перемагає той хто більше набере очок;
- удари по замовленню. Те ж саме, але якщо гравець не влучає в замовлено поле то він не отримує очок;
- удари по воротам зі стандартних положень;
- удари по м'ячу що котиться з різних напрямків;
- удари по м’ячу що летить з різних напрямків.

Питання до співбесіди:

1. Складіть комплек підготовчих вправ.
2. Які особливості виконання зупинки і передачі м’яча на місці в парах, трійках, четвірках?
3. Запропонуйте вправи для відпрацювання зупинки і передачі м’яча на місці в парах, трійках, четвірках.
4. Визначте особливості виконання зупинки і передачі м’яча в русі в парах, трійках, четвірках.
5. Визначте основні правила зупинки і передачі м’яча в русі в парах, трійках, четвірках.
6. Подайте основні правила виконання ударів по воротах.
7. Визначте основні правила взаємодії футболістів в парах, трійках, четвірках.

Практичне заняття № 30-34 (10 год)
Тактичні дії під час гри в захисті. Гра 2 проти 3 в захисті. Навчальна гра

Мета: Відпрацювання тактичних дій під час гри в захисті та вдосконалення їх в навчальній грі.

Завдання:

1. Розвиток рухових здібностей.
2. Визначити тактичні дії під час гри в захисті.

3. Володіти технікою тактичних дій в захисті.
4. Засвоїти індивідуальні тактичні дії в захисті.
5. Засвоїти командні тактичні дії в захисті.
6. Відпрацювання елементів гри 2 проти 3 в захисті.
7. Відпрацювання тактичних дій у навчальній грі.
8. Навчальна гра.

Короткий виклад теми

Індивідуальні тактичні дії – використання міні-футболістами в захисті своїх технічних можливостей з урахуванням умов, які створюються у грі. До них відносять вибір місця, ведення м'яча і обведення, удари по воротах, відбір м'яча.

Ведення і обведення тісно пов'язані між собою. Уміло використовуючи ведення м'яча різними способами і на різній швидкості в поєднанні з переконливими обманними рухами, гравець отримує сприятливу можливість для виходу на вільне місце з метою передачі м'яча партнеру або завдати завершального удару по воротах.

Удари по воротах – важлива індивідуальна тактична дія, спрямована безпосередньо на взяття воріт протилежної команди. Міні-футболісти, які володіють різноманітними ударами по воротах, значно підвищують атакуючий потенціал команди.

Відбір м'яча – тактичний прийом, який протидіє веденню м'яча і фінтам, прийому м'яча гравцями захисту та нападу. Вже одразу ж після втрати м'яча потрібно прямувати до створення суперникам перешкод з метою відбору м'яча. Легше всього оволодіти м'ячем, коли супернику спрямована передача, зручно здійснювати відбір також при прийомі м'яча і веденні.

Спеціальні вправи:

1. Відбір з підстраховкою. В трійках, почергово. Перший і другий гравці розташовуються на відстані 4-5

м один за одним, третій намагається обвести першого гравця і якщо йому це вдається то на допомогу першому приходить другий гравець.

2. Один проти двох. В трійках, почергово. В коридорі шириною 5 м гравець намагається перешкодити проходу двом гравцям, які володіють м'ячем.

Відбір м'яча за допомогою злагоджених дій – це взаємострахування гравців при захисті своїх воріт. Взаємострахування виявляється при наданні допомоги партнерам, коли вони з будь-якої причини обіграні суперниками, а також в тих випадках, коли страхується небезпечна зона перед воротами (якщо партнер виводиться з неї його опікуном). Взаємострахування потребує від гравців більшого взаєморозуміння і злагодження у діях.

Тактичні комбінації:

1. Комбінація «стінка» є одним з найбільш ефективних засобів обіграшу суперника за допомогою партнера. Зміст гри в наступному: гравець, який володіє м'ячем і на шляху якого знаходиться суперник, віддає м'яч партнеру, який відкрився під нього (виконує роль стінки). Швидко рухаючись на вільне місце, він отримує від партнера передачу у відповідь з таким розрахунком, щоб гравець міг оволодіти м'ячем, не втрачаючи швидкості бігу.

2. Комбінація «схрещення» – це взаємодія двох гравців, де партнери рухаються назустріч один одному і в місці зустрічі гравець, який володіє м'ячем віддає його партнеру. М'яч потрібно вести ногою, яка ближча до партнера.

3. Комбінації в трійках. Комбінація «зміна місця» найбільш ефективна. Її мета – обіграти суперників за рахунок переходу гравця зі своєї зони в зону свого партнера, після того як той вивів звідти суперника який протидіяв йому.

Командні тактичні дії в захисті організовуються з урахуванням вибраної командної тактичної системи гри. В сучасному міні-футболі застосовуються різні методи організації захисних дій: зонний, персональний і комбінований захист.

Зонний захист. Гравці, зайнявши позиції кожен у своїй зоні штрафного майданчика, пересуваються паралельно вперед-назад, залежно від напрямів атак суперника. Мета цього способу захисту – позбавити суперників можливості завдавати ударів м'ячем по воротах, нейтралізуючи їхні дії на відповідній відстані від воріт.

Переваги зонного захисту: надійність оборони в складних метеорологічних умовах; ефективність захисту від, нападаючих, які застосовують безперервну зміну місць, маючи високий рівень фізичної підготовки; неможливість застосовувати швидкі атаки.

Недоліки зонного захисту: пасивна гра захисників проти нападаючих; можливість проведення суперником організованих атак; обмежена можливість переходу від оборони до атаки.

Персональний захист – користуються ним для прикривання суперника по всьому майданчику або на окремих його ділянках. Може застосовуватися щільне й розімкнуте прикривання суперника. Щільно його прикривати доцільно тоді коли захисник добре підготовлений фізично і швидкий. Якщо ці ознаки більше властиві нападаючому, його краще прикривати нещільно, крім безпосередньої близькості від воріт.

Переваги персонального захисту: ретельний спосіб прикривання, чим ускладнюються дії провідних гравців суперника.

Недоліки персонального захисту: труднощі дій в захисті, коли суперник безперервно змінює місця;

звільнення хоча б одного нападаючого суперника з під опіки захисника порушує рівновагу всього захисту, що вимагає негайного переходу команди на інший спосіб оборони.

Комбінований захист поєднує два види захисту – зонний і персональний.

Ігри для вдосконалення тактики гри:

1. «Три проти одного». У квадраті розміром 10 х 10 м грають чотири гравці. Тривалість гри 20 хвилин. Три гравці передають один одному м'яч, а суперник намагається перехопити його. Якщо м'яч покинув межі квадрата або суперник його перехопив, гравці міняються місцями. Ускладнити гру можна за рахунок зменшення розмірів квадрата, обмеження кількості дотиків до м'яча одним гравцем або грати, враховуючи лише один дотик.

2. «Чотири проти двох». Гра проводиться в квадраті, що має розмір 25 х 25 м. Грають у складі – 4х2. Тривалість гри 30 хв. Чотири гравці передають один одному м'яч, роблячи виходи на вільні позиції. Двоє захисників намагаються перехопити м'яч. Гравці міняються місцями після виходу м'яча за межі поля або коли м'яч перехоплений захисником. Захисники міняються місцями по черзі. Можна ускладнити гру, зменшивши розміри майданчика, кількість дотиків до м'яча.

Питання до співбесіди:

1. Охарактеризуйте тактичні дії під час гри в захисті.
2. В чому полягає техніка тактичних дій в захисті?
3. Охарактеризуйте індивідуальні тактичні дії в захисті.
4. В чому полягають командні тактичні дії в захисті?
5. Запропонуйте засоби для вдосконалення елементів гри 2 проти 3 в захисті.
6. Що таке тактичні комбінації?
7. Розкажіть правила гри у міні-футбол.

Практичне заняття № 35-39 (10 год)
Тактичні дії під час гри в нападі. Гра 3 проти 2 в нападі. Навчальна гра

Мета: Визначити особливості тактичних дій під час гри в нападі та вдосконалення їх в навчальній грі.

Завдання:

1. Ознайомити з тактичними діями під час гри в нападі.
2. Володіти технікою тактичних дій в нападі.
3. Засвоїти індивідуальні тактичні дії в нападі.
4. Відпрацювання елементів гри 3 проти 2 в нападі.
5. Відпрацювання тактичних дій у навчальній грі.
6. Навчальна гра.

Короткий виклад теми

Тактика нападу – це організація дій команди, що володіє м'ячем, для взяття воріт суперника. Вирішення цього завдання виконується завдяки активним атакуючим діям, які забезпечують умови для оволодіння ініціативою в грі дають можливість нав'язати супернику вигідний план гри.

Індивідуальні дії без м'яча. До дій без м'яча відносяться: відкривання, відволікання суперника і створення чисельної переваги на окремій ділянці майданчика.

Відкривання – це переміщення гравця з метою створення вигідних умов для отримання м'яча від партнера. Для правильного відкривання гравець повинен добре оцінити доцільність тієї чи іншої позиції.

У всіх випадках при виборі позиції гравець повинен керуватися наступними правилами:

- відкривання необхідно виконувати несподівано для суперника і на високій швидкості. Це дозволить «відірватися» від суперника і створити певний запас простору для отримання м'яча;
- відкривання не повинно ускладнювати дій інших

партнерів без м’яча;
- при відкриванні не слід надто зближуватися з гравцем, що володіє м’ячем – це гальмує хід розвитку атаки.

Відволікання суперника – це складне переміщення у визначену зону з метою повести за собою опікуна (суперника) і тим самим забезпечити довільні дії партнерові, що володіє м’ячем або знаходиться в більш вигідній позиції для безпосередньої загрози воротам суперника.

Індивідуальні дії з м’ячем – це ведення, обведення, удари, передачі та зупинка м’яча, тобто всі технічні прийоми.

Передача м’яча – це своєрідна проміжна ланка між індивідуальними та груповими діями.

Правила яких слід дотримуватися при виконанні передач:
- віддавати м’яч слід в першу чергу партнерові, який займає кращу позицію;
- віддавати м’яч треба так, щоб партнер міг прийняти його в русі і відразу продовжити атаку;
- під час гри потрібно урізноманітнювати характер передач, тобто робити короткі, середні, довгі, низом та верхом, а також поперечні або вертикальні;
- готуючись виконати передачу, необхідно намагатися знайти непередбачений для суперника хід розвитку атаки.

Ведення як тактичний засіб доцільно застосовувати в тих випадках, коли партнери гравця, що володіє м’ячем, закриті суперниками, і можливості для передачі немає.

Обведення (дриблінг) – це дії гравця, що володіє м’ячем, з метою виграти двобій з суперником. Це найкращий спосіб індивідуальної протидії захисту.

Спеціальні вправи:

1. Гравці утворюють дві зустрічні колони. Відстань між колонами 10-12 м. Направляючий однієї з колон

виконує передачу на направляючого іншої колони, а сам робить прискорення в напрямку передачі і стає в кінець цієї колони. Партнер приймає м'яч, і знову направляє його партнерові в протилежній колоні, а сам біжить в напрямку передачі. Тривалість цієї вправи 3-4 хв. Прискорення виконується на 70% від максимальної швидкості.

2. Три гравці утворюють трикутник зі сторонами 8-10 м. Один з гравців робить передачу партнерові, що стоїть праворуч, а сам біжить в напрямку передачі м'яча і займає позицію гравця, що приймає м'яч. У той же час партнер, що приймає м'яч направляє його третьому гравцеві і біжить на його місце. Вправа виконується, як за годинниковою стрілкою, так і в зворотньому напрямку. Тривалість вправи до 4 хв. Інтенсивність 60% від максимальної швидкості.

3. На майданчику фішками позначається трикутник зі сторонами 10 м. По лініях трикутника розташовуються три гравця, в центрі – один «ведучий». Три гравці виходячи на вільне місце, виконують передачі один одному. Дозволяється робити лише певну кількість дотиків до м'яча (три, два, один). Один з лінійних гравців, який допустив помилку (м'яч відправлений за межі майданчика або «ведучому») стає «ведучим». При виконанні цієї вправи велику увагу слід звернути на правильне відкривання та точність виконання передач.

Питання до співбесіди:

1. Охарактеризуйте тактичні дії під час гри в нападі.
2. В чому полягає техніка тактичних дій в нападі?
3. Охарактеризуйте індивідуальні тактичні дії в нападі.
4. Підберіть вправи для відпрацювання тактичних дій в нападі.
5. Запропонуйте засоби для вдосконалення елементів гри 3 проти 2 в нападі.
6. Розкажіть правила гри у міні-футбол.

Практичне заняття № 40-43 (8 год)
Загально-розвиваючі вправи. Вправи для розвитку витривалості. Навчальна гра

Мета: Розвиток витривалості футболістів.

Завдання:

1. Розвиток рухових здібностей.
2. Виконання розминки та підготовчих вправ.
3. Виконання загально-розвиваючих вправ для розвитку витривалості.
4. Володіти теоретичними знаннями та практичними навиками формування та розвитку витривалості у спортсменів.
5. Засвоїти основні загально-розвиваючі вправи.
6. Відпрацювання ігрових моментів на спортивному майданчику.

Короткий виклад теми

Витривалість – це здатність довгий час виконувати рухову дію без зниження його ефективності. Витривалість проявляється у двох формах – загальна і спеціальна.

Загальна витривалість – здатність тривало й ефективно виконувати роботу неспецифічного характеру.

Методи розвитку загальної витривалості:

- рівномірний;
- варіанти повторного і перемінного методів тренування;
- кругового тренування.

Режим роботи під час розвитку загальної витривалості:

1. Інтенсивність роботи – вище критичної (на рівні 75%-85% від максимальної). До кінця роботи ЧСС повинна досягати приблизно180 уд/хв.

2. Довжина відрізків така, щоб тривалість роботи не перевищувала приблизно 1,5 хв. Так робота проходить в умовах кисневого боргу і максимум споживання кисню

спостерігається в період відпочинку.

3. Інтервали відпочинку не повинні бути більше 3-4 хв та заповнюються іншими вправами.

4. Характер відпочинку – мало інтенсивна робота (ведення м'яча, жонглювання м'ячем на місці, пробіжка).

5. Число повторень визначається стомленням, що наступає при якому знижується рівень споживання кисню.

Спеціальна витривалість – здатність до ефективного виконання роботи, характерної для змагальної діяльності.

Методи розвитку спеціальної витривалості:

- цілковитого проходження дистанції;
- повторної вправи;
- перемінної і інтервальної вправи.

Режим роботи під час розвитку спеціальної витривалості:

1. Інтенсивність гранична для обраної роботи.

2. Тривалість разового навантаження – від 20 с до 2 хв.

3. Інтервали відпочинку не заповнюються іншими видами роботи.

4. Число повторень не більше 3-4 раз.

Розвитку витривалості сприяють вправи циклічного характеру відповідної інтенсивності, специфічні вправи:

- вправи, що виконуються в парах, трійках;
- вправи на великій площі із завершальним ударом по воротах чи без нього;
- «човники» з веденням і передачею м'яча партнеру.

Питання до співбесіди:

1. Що ви розумієте під поняттям «витривалість»?
2. Які загально-розвиваючих вправ для розвитку витривалості ви знаєте?
3. Складіть комплекс спеціальних вправ для розвитку витривалості у міні-футболістів.
4. Охарактеризуйте витривалість як фізичну якість.

5. Якими фізичними якостями повинен володіти міні-футболіст?
6. Розкажіть правила гри.

Практичне заняття № 44-48 (10 год)
Загально-розвиваючі вправи в русі, в парах. Вправи на розвиток координації, гнучкості. Навчальна гра

Мета: Розвиток фізичних якостей координації та гнучкості.

Завдання:

1. Розвиток рухових здібностей.
2. Виконання розминки та підготовчих вправ.
3. Виконання загально-розвиваючих вправ в русі.
4. Виконання спеціальних вправ для розвитку координаційних здібностей спортсменів.
5. Виконання спеціальних вправ для розвитку гнучкості у міні-футболістів.
6. Виконання спеціальних вправ на гнучкість у парах.
7. Виконання вправ в русі на спортивному майданчику.
8. Засвоїти основні вправи загальної підготовки спортсменів.
9. Навчальна гра.

Короткий виклад теми

Для розвитку координації найкраще підходить метод повторення складних, з точки зору координації, рухів, який дозволяє зміцнювати базу і розширювати арсенал рухових навичок.

Основні методичні підходи:

- систематичне поповнення рухового досвіду міні-футболістів новими формами координації;
- введення чинника незвичності при виконанні звичних рухів: внесення строго регламентованих змін в окремі параметри дії;
- зміна способу виконання рухової дії;

- пред’явлення нових вимог під час виконання засвоєних рухів;
- зміна зовнішніх умов.

Спеціальні фізичні вправи для вдосконалення координації рухі – це вправи з футболу, спортивних і рухливих ігор, які спрямовані на удосконалення швидкості і точності реакції на об’єкт, що рухається, і раптово мінливу ігрову обстановку.

Гнучкість – здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою. Форми прояву: активна, пасивна.

Активна гнучкість – це максимально можлива рухливість у суглобах, що може виявити міні-футболіст у результаті власних м’язових зусиль, без сторонньої допомоги.

Пасивна – виявляється в русі при додатку до частини тіла, що рухається, зовнішніх сил (зусилля партнера, снаряд, різні обтяження).

Способи прояву: динамічна, статична. Основні методи:

1. Статичний – стаціонарне положення тіла, суглоби знаходяться в положенні, що обумовлює розтягування м’яза.
2. Балістичний – швидкі, різкі рухи в кінці доступної амплітуди рухів.

Спеціальні вправи, що виконуються з максимальною амплітудою, активна гнучкість:
- активні (махи, ривки, нахили, обертальні рухи);
- пасивні (рухи за допомогою партнера, амортизаторів, самозахватом);
- статичні (збереження нерухомості положення з достатньо можливою амплітудою протягом 6-9 с).

Спеціальні вправи для розвитку пасивної гнучкості:
- вправи з допомогою партнерів (сидячи нахил вперед з натисканням руками партнера на лопатки та ін.);

- вправи з обтяженням власного тіла (з вису ззаду на перекладині – провисання);
- вправи з використанням власної сили (сидячи, нахил вперед з підтягуванням тулуба до ніг із захватом руками за стопи).

Питання до співбесіди:

1. Поясніть які вправи використовуються для розвитку координаційних здібностей.
2. Підберіть загально-розвиваючі вправи для розвитку гнучкості.
3. Що таке «активна» гнучкість?
4. Що таке «пасивна» гнучкість?
5. Які вправи використовують для розвитку пасивної гнучкості?
6. Складіть комплекс вправ загальної підготовки для міні-футболістів.

Практичне заняття № 49-52 (8 год)
Розминка. Виконання спеціальних бігових і стрибкових вправ. Рухливі ігри з елементами зупинки і удару м'яча. Навчальна гра

Мета: Виконання спеціальних бігових і стрибкових вправ для розвитку фізичних якостей міні-футболістів.

Завдання:

1. Виконання розминки та підготовчих вправ.
2. Виконання спеціальних бігових вправ для розвитку фізичних якостей.
3. Виконання спеціальних стрибкових вправ для покращення спортивних кондицій міні-футболістів.
4. Володіти практичними навиками виконання спеціальних вправ.
5. Використання рухливих ігор для вдосконалення техніки зупинки м'яча та удару по м'ячу.
6. Знати правила гри.

7. Відпрацювання ігрових моментів на спортивному майданчику.

Короткий виклад теми

Спеціальні бігові та стрибкові вправи найбільш розповсюджений засіб прояву швидкісно-силових здібностей міні-футболістів.

Спеціальні бігові вправи:

- біг 30 м з ходу;
- біг до пронумерованих набивних м'ячів;
- біг на місці 10 с.;
- обвід стійок, відстань 15 м;
- човниковий біг 3х10;
- передачі м'яча між стійками в парах;
- ведення м'яча по прямій, відстань 30 м;
- ведення м'яча з ударом по воротах;
- біг на 1000 м.

Спеціальні стрибкові вправи:

- стрибки у висоту, у довжину (під час підкату, стрибки убік у воротарів);
- вправи, у яких створюється «вибухова сила», викликана або в момент старту, або при різкій зміні напрямку руху під час ривків;
- вправи, зв'язані з подоланням сили (удари по м'ячу, вкидання м'яча, опір суперників під час бігу, стрибків).

Рухливі ігри з елементами зупинки і удару м'яча:

- гра «Квач» з м'ячем. Гра проводиться на обмеженому майданчику. Гравець, за призначенням, намагається торкнутися рукою іншого гравця, який не володіє м'ячем;
- «Тримання» м'яча в два або один дотик з нейтральним гравцем;
- те ж саме без обмеження дотиків до м'яча але з персональною опікою.

Питання до співбесіди:

1. Складіть комплекс спеціальних бігових вправ для розвитку фізичних якостей футболістів.
2. Запропонуйте спеціальні стрибкові вправи для покращення спортивних кондицій спортсменів.
3. Які рухливі ігри для вдосконалення техніки зупинки м'яча та удару по м'ячу ви можете запропонувати?
4. Розкажіть правила гри.

Практичне заняття № 53-56 (8 год)
Техніка ведення м'яча зовнішньою, внутрішньою стороною стопи, підошвою. Перекати м'яча підошвою. Навчальна гра

Мета: Відпрацювання техніки ведення м'яча різними частинами стопи та вдосконалення їх в навчальній грі.

Завдання:

1. Виконання розминки та підготовчих вправ.
2. Ведення м'яча зовнішньою стороною стопи.
3. Ведення м'яча внутрішньою стороною стопи.
4. Виконання ведення м'яча підошвою.
5. Виконання та відпрацювання ведення і передачі м'яча зовнішньою стороною стопи.
6. Виконання та відпрацювання ведення і передачі м'яча внутрішньою стороною стопи.
7. Навчальна гра.

Короткий виклад теми

Ведення як тактичний засіб доцільно застосовувати в тих випадках, коли партнери гравця, що володіє м'ячем, закриті суперниками, і можливості для передачі немає. Тоді гравець повинен почати переміщення з м'ячем по довжині або ширині поля. Необхідно пам'ятати, що гравець без м'яча переміщується швидше, ніж з м'ячем, а тому перетримка м'яча гальмує розвиток атаки і ускладнює дії партнерів, які зайнявши вигідну позицію і не отримавши м'яча, часто повинні знову змінювати свою

позицію.

Спеціальні вправи:

1. Партнери стають на відстані 3-4 м один від одного і по черзі виконують передачі м'яча зовнішньою, внутрішньою стороною стопи та підошвою.

2. Виконувати передачі з попередньою зупинкою і без зупинки м'яча просуваючись по прямій на відстані 2-4 м один від одного.

3. На майданчику позначається коло діаматром 8-10 м. Один з гравців стає у центр кола і передає м'яч партнеру, що рухається навколо нього по колу. Партнер зупинивши м'яч, другим дотиком повертає його назад. За сигналом тренера гравці міняються місцями.

4. Два гравці стають один навпроти одного на відстані 15-20 м, м'яч тільки в одного з них. За сигналом тренера гравець з м'ячем починає виконувати передачу своєму партнеру, а той, в свою чергу, починає рух на зустріч м'ячу. У певний момент гравець без м'яча може змінити напрямок руху, зробивши ривок у бік. Завдання гравця з м'ячем вгадати напрямок ривка і зробити точну передачу на хід партнеру. Після серії передач відбувається зміна партнерів місцями.

5. На майданчику позначається коло діаметром 10-12 м. Декілька гравців розташовуються по периметру кола і виконують передачі один одному. При цьому забороняється виконувати передачу партнеру, що стоїть поряд. Передачі виконуються спочатку в два, а потім в один дотик.

7. На майданчику фішками позначається квадрат 8х8 м, по сторонах якого розташовуються четверо гравців, п'ятий гравець займає позицію в середині квадрата. Завдання гравця з м'ячем – віддати точну передачу будь-кому з поруч розташованих партнерів і, виконавши

прискорення, зайняти його позицію. Вправа може виконуватися за-, і проти- годинникової стрілки.

Питання до співбесіди:

1. Подайте комплекс вправ для розминки міні-футболіста.
2. Поясніть правила ведення м'яча зовнішньою стороною стопи.
3. Поясніть, як виконати ведення м'яча внутрішньою стороною стопи.
4. Які особливості ведення м'яча підошвою?
5. Запропонуйте вправи для відпрацювання передачі та ведення м'яча зовнішньою стороною стопи.
6. Які вправи знаєте для відпрацювання ведення м'яча внутрішньою стороною стопи.
7. Складіть комплекс спеціальних для відпрацювання техніки ведення м'яча.

Практичне заняття № 57-60 (8 год)
Техніка виконання ударів по нерухомому і рухомому м'ячу. Виконання ударів по воротам в парах, трійках. Навчальна гра

Мета: Відпрацювання техніки виконання ударів по м'ячу та воротах і вдосконалення їх в навчальній грі.

Завдання:

1. Виконання розминки та підготовчих вправ.
2. Виконання та відпрацювання ударів по нерухомому м'ячу різними частинами стопи.
3. Виконання та відпрацювання ударів по рухомому м'ячу різними частинами стопи.
4. Виконання та відпрацювання ударів по воротах в парах, трійках.
5. Навчальна гра.

Короткий виклад теми

Удари по м'ячу є основним засобом ведення гри. Вони виконуються ногою і головою.

Удари по м’ячу ногою виконуються такими способами: внутрішньою стороною стопи, внутрішньою, середньою і зовнішньою частинами підйому, носком і п’яткою.

Удари виконуються по нерухомому м’ячу та м’ячу, що котиться або летить, у стрибку, з поворотом, у падінні і т.д.

Виділяють основні фази рухів:

- попередня фаза – розбіг (відсутній при ударах з місця);
- підготовча фаза – замах ударною ногою;
- робоча фаза – ударний рух і проводка.

Спеціальні вправи:

1. Гравці стають у колону в центрі ігрового майданчика. Попереду колони на відстані 1,5-2 м одна від одної встановлюють 5-6 фішок. Гравці по черзі виконують рух з м’ячем до воріт, обводячи змійкою фішки, після проходження останньої фішки, виконують удар по воротах. Ворота захищає воротар.

2. На відстані 10-12 м від воріт, які захищає воротар на одній лінії заходяться 6 м’ячів. У кожного гравця свій м’яч. Крайній гравець зліва першим наносить удар по воротах правою ногою. Слідом за ним після невеликої паузи удар виконує гравець, що стоїть другим праворуч і т.д. коли всі проб’ють по цілі, аналогічна серія ударів виконується гравцями з правого краю лівою ногою і т.д.

3. Гравці стають в колону в центрі ігрового майданчика. Тренер з м’ячами знаходиться в 6-8 м від воріт, перебуваючи біля бокової лінії майданчика між воротами і колоною гравців. Направляючий колони за сигналом робить прискорення вперед, а тренер віддає йому передачу низом для виконання удару. Таким чином усі гравці в колоні, по черзі виконують удари по м’ячу, що котиться. Тренер періодично змінює свою позицію,

переміщуючись з одного флангу на інший, для того, щоб гравці виконували удари по м'ячу лівою та правою ногою.

4. Гравці стають у колону в центрі ігрового майданчика. Тренер займає позицію поруч з гравцями. За сигналом гравець, що стоїть першим у колоні починає рух вперед, а тренер в цей час віддає передачу низом в сторону воріт. Завдання гравця зробити прискорення, наздогнати м'яч і нанести удар по воротах, які захищає воротар. Потім така ж передача виконується і для другого гравця в колоні, який також наносить удар і т. д.

5. Гравці розділені на дві колони, які розташовуються на флангах за середньою лінією ігрового майданчика. В кутах штрафного майданчика, обличчям до гравців в колонах, стають два гравця. Позицію у воротах займає воротар. Направляючий однієї з колон веде м'яч до воріт, виконує сильну передачу низом партнеру, що знаходиться в куті штрафного майданчика, продовжує свій рух, і отримавши передачу у відповідь, завдає удару по воротах в один дотик (рис. 2).

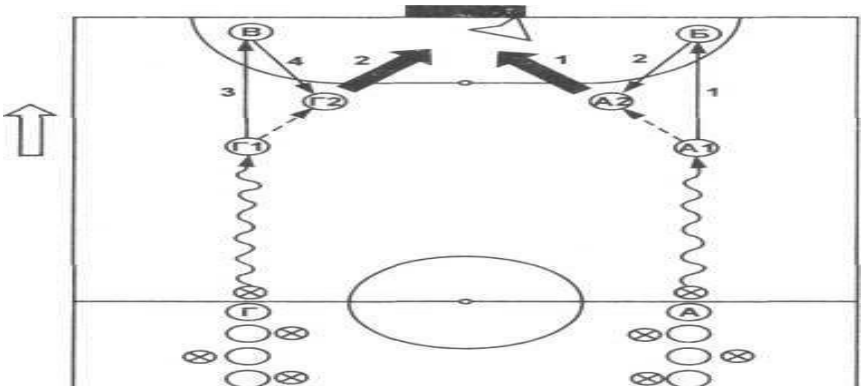

Рис 2

Питання до співбесіди:

1. Складіть комплек підготовчих вправ міні-футболіста.
2. Які особливості виконання ударів по нерухомому м'ячу?
3. Запропонуйте вправи для відпрацювання ударів по рухомому м'ячу.
4. Визначте особливості виконання ударів по м'ячу різними частинами стопи.
5. Визначте основні правила ударів по воротах в парах, трійках.
6. Подайте основні правила виконання ударів по воротах.
7. Визначте основні правила взаємодії футболістів в парах, трійках.

Практичне заняття № 61-63 (6 год)
Тактичні дії під час гри в захисті. Гра 3 проти 4 в захисті. Вихід з пресингу. Навчальна гра

Мета: Відпрацювання тактичних дій під час гри в захисті та вдосконалення їх в навчальній грі.

Завдання:

1. Розвиток рухових здібностей.
2. Визначити тактичні дії під час гри в захисті.
3. Володіти технікою тактичних дій в захисті.
4. Засвоїти індивідуальні тактичні дії в захисті.
5. Засвоїти командні тактичні дії в захисті.
6. Відпрацювання елементів гри 3 проти 4 в захисті.
7. Відпрацювання тактичних дій у навчальній грі.
8. Навчальна гра.

Короткий виклад теми

Індивідуальні тактичні дії – використання міні-футболістами в захисті своїх технічних можливостей з урахуванням умов, які створюються у грі. До них відносять вибір місця, ведення м'яча і обведення, удари по воротах, відбір м'яча.

Спеціальні вправи:

1. В парах, почергово. В коридорі шириною 5 м гравець намагається перешкодити виходу на вільне місце (собі за спину) іншому гравцю.

2. Гра на випередження. В трійках, почергово. Гравець «А» – виконує передачу м'яча гравцю «Б» (відстань між ними 8-10 м), гравець «Б» – імітує партнера гравця «А» (на місці), гравець «В» – знаходиться за спиною збоку у гравця «Б». Під час виконання передачі м'яча гравцем «А» гравець «В» виходить вперед із під гравця «Б» і відбиває м'яч гравцю «А».

Тактичні комбінації – це дія двох або кількох гравців, які вирішують певне тактичне завдання.

1. Комбінація «мала вісімка» застосовується в основному в середині поля. На початку розіграшу цієї комбінації гравці знаходяться практично на одній лінії. Гравець, який знаходиться в середині, виконує передачу одному із партнерів і рухається йому за спину (на його місце). Той в свою чергу робить передачу третьому гравцю і рухається йому за спину (на його місце). Третій гравець виконує передачу першому і рухається йому за спину (на його місце).

2. Комбінація «пропускання м'яча» успішно використовується при завершенні флангових атак безпосередньо у штрафному майданчику суперника.

Командні тактичні дії в захисті організовуються з урахуванням вибраної командної тактичної системи гри. В сучасному міні-футболі застосовуються різні методи організації захисних дій: зонний, персональний і комбінований захист.

Ігри для вдосконалення тактики гри:

1. «Три проти трьох з нейтральним». Розмір поля для гри – 30 х 30 м. Три гравці передають один одному м'яч, користуючись виходом на вільний простір майданчика і

намагаючись зберегти м’яч під своїм контролем як найдовше. Нейтральний гравець допомагає команді, яка володіє м’ячем, створювати чисельну перевагу над суперником. Захисники намагаються перехопити м’яч. Гравці міняються місцями тільки у випадку, якщо м’яч вдалося перехопити, він вийшов за межі поля або один із гравців порушив правила гри.

2. «Передача м’яча наступному номеру». Гра триває 30 хв. Грають дві команди по 6-7 гравців у кожній. Правила гри: гравці передають м’яч один одному, намагаючись виграти очко. Команди грають в футболках різного кольору з номерами 1, 2, 3, 4 і т.д. Гравець з номером 1 передає м’яч тільки гравцеві своєї команди з номером 2, а той лише гравцеві з номером 3, і так до останнього номера. Тільки тоді команді нараховується очко. Суперник може перехопити, відібрати, оволодіти м’ячем, якщо той покинув межі майданчика або, коли гравець, який володіє м’ячем, порушить правила гри.

Пресинг – поодинокі або колективні дії, метою яких є повернення контролю над м’ячем або створення труднощів для суперника при розвитку атаки. Розрізняють три типи пресингу – низький, середній і високий.

Цільовий пресинг вирішує такі завдання: контроль темпу гри; регуляція фронту оборони; провокація суперника на невигідні дії; зрив можливих контратак і т.д. Зонний пресинг полягає в тому, що кожен футболіст отримує свій квадрат і пресингує кожного гравця, хто в нього увійде. Циклічний пресинг – блокування дій суперника з певною періодичністю, адже пресингувати протягом усього матчу це фізично складно.

Питання до співбесіди:

1. Охарактеризуйте тактичні дії під час гри в захисті.
2. В чому полягає техніка тактичних дій в захисті?
3. Охарактеризуйте індивідуальні тактичні дії в захисті.

4. В чому полягають командні тактичні дії в захисті?
5. Запропонуйте засоби для вдосконалення елементів гри 2 проти 3 в захисті.
6. Що таке тактичні комбінації?
7. Що таке пресинг?
8. Розкажіть правила гри у міні-футбол.

Практичне заняття № 64-66 (6 год)
Тактичні дії під час гри в нападі. Гра 4 проти 3 в нападі. Пресинг. Навчальна гра

Мета: Відпрацювання тактичних дій під час гри в нападі та вдосконалення їх в навчальній грі.

Завдання:

1. Виконання розминки та підготовчих вправ.
2. Відпрацювання тактичних дій під час гри в нападі.
3. Володіти технікою тактичних дій в нападі.
4. Робота з м'ячем. Гри 4 проти 3 в нападі.
5. Відпрацювання групових дій гравців за допомогою комбінацій.
6. Тактичні дії у навчальній грі.
7. Навчальна гра.

Короткий виклад теми

Більшість тактичних завдань, що виникають в ході гри, вирішуються за рахунок групових дій гравців, тобто за допомогою комбінацій.

Комбінації в ігрових епізодах виникають після того, як команда оволоділа м'ячем. Гравці команди, не маючи можливості зайняти позиції до оволодіння м'ячем, повинні виконувати переміщення в ході самої комбінації, імпровізувати.

Комбінації в парах:

1. «Стінка» один з найбільш ефективних способів обіграшу захисника з допомогою партнера. Її суть полягає в тому, що гравець, який володіє м'ячем зблизившись з

партнером, несподівано віддає йому передачу і на максимальній швидкості прямує за спину захисника. Партнер в один дотик змінює швидкість і напрямок руху м'яча з таким розрахунком, щоб партнер зміг опанувати м'яч, не зменшуючи швидкості бігу, а захисники не змогли йому перешкодити або перехопити м'яч.

2. «Передача в один дотик» зазвичай використовується з метою економії часу, при цьому передбачається швидкий вихід одного з партнерів на іншу позицію.

3. «Ваємозамінність». ЇЇ мета – обіграти суперника за рахунок переходу гравця зі своєї лінії в лінію свого партнера, після того як партнер «забрав» звідти суперника, що йому перешкоджав.

4. «Пропускання м'яча» успішно застосовується при завершенні флангових атак безпосередньо в штрафному майданчику суперників.

5. «Передача в один дотик» при трьох партнерах виконується так само, як і при двох, що дозволяє виконувати передачі в різних напрямках.

Комбінації при стандартних положеннях (введеня м'яча з- за бокової лінії, кутовий удар, штрафний удар) дозволяють заздалегідь розмістити гравців в найбільш вигідних длякомбінацій зонах майданчика.

Кожна комбінація має свої варіанти. Не потрібно думати, що комбінації при стандартних положеннях є шаблоном. Команда високого рівня повинна вміти розігрувати різні комбінації. В залежності від поставленого завдення комбінацію починає або гравець з добре поставленим ударом, або гравець з «ювелірною» передачею і тонким тактичним мисленням. Бажано, щоб при виконанні удару біля м'яча розташовувалося два-три гравці. Тоді суперник не зможе визначити, чи буде виконуватися удар по воротах чи піде розіграш м'яча.

Спеціальні вправи:

1. Гравці в парах, рухаючись паралельно один одному, виконують по черзі передачі м'яча в один або два дотики по діагоналі.

2. Четверо гравців утворюють квадрат зі сторонами 10-12 м. Гравець 1 виконує передачу партнеру 2, а той, по діагоналі низом, направляє м'яч гравцеві 3. Останній повертає м'яч партнеру 1. Той виконує діагональну передачу гравцю 4, який посилає м'яч партнеру 2. Той, у свою чергу, виконує діагональну передачу гравцеві 3 і т. п. Спочатку вправа виконується в два дотики, а після освоєння комбінацій один.

3. На майданчику розмічається квадрат 20х20 м. Три команди по 4-5 гравців у кожній в різнокольорових майках грають на утримання м'яча: дві команди проти однієї, яка намагається відібрати м'яч. Коли гравці однієї команди втрачають м'яч, то міняються місцями з тими хто цей м'яч перехопив. У цій вправі присутній змагальний елемент, команди прагнуть зробити якомога більше передач не втрачаючи м'яча.

Питання до співбесіди:

1. Складіть комплекс вправ для розминки міні-футболістів.
2. Які тактичні дії повинен виконувати гравець під час гри в нападі?
3. Які комбінації в ігрових епізодах ви знаєте?
4. Охарактеризуйте тактичні дії під час гри в нападі.
5. Підберіть вправи для відпрацювання тактичних дій в нападі.
6. Запропонуйте засоби для вдосконалення елементів гри 4 проти 3 в нападі.
7. Розкажіть правила гри у міні-футбол.

Практичне заняття № 67-71 (10 год)

Перехід від гри в захисті до гри в нападі. Перехід від гри в нападі до гри в захисті. Навчальна гра

Мета: Вдосконалення тактичних дій в навчальній грі.

Завдання:

1. Виконання розминки та підготовчих вправ.
2. Відпрацювання реакції на втрату м'яча суперника.
3. Відпрацювання реакції на втрату м'яча своєї команди.
4. Контрпресинг. Намагання швидко відібрати м'яч після втрати.
5. Створення ситуацій для втрати м'яча суперника, перекривання лінії передач.
6. Навчальна гра.

Короткий виклад теми

1. *Гра на одні ворота за чисельної переваги команди, що атакує.* Гра проводиться на одній половині поля у складі гравців; 3х1, 4х2, 5х3, 3х, 4х3, 5х4. Завдання нападаючих – забити м'яч у ворота. Перемагає команда, яка в певний час проведе у ворота суперника більше м'ячів. Тривалість гри 30 хв. Нападаючим за кожен удар по воротах ногою або головою нараховується одне очко, за влучення м'ячем у ворота – два очка, за забитий м'яч – три очки. Захисники одержують очко за кожен відібраний м'яч, за оволодіння м'ячем і два очка за перехід лінії центру поля веденням м'яча.

2. *Атаки на одні ворота з рівними чисельними складами команд.* Дві команди по 4-6 чоловік у кожній грають на одні ворота. Перша команда захищає ворота, а друга атакує. Нападаючі одержують 10 спроб для атаки, після чого команди міняються завданнями. Перемагає та, яка за час, відведений на гру, забила у ворота більше м'ячів. Атаки завершуються, коли забито гол, м'ячем оволодів воротар або суперник, м'яч покинув межі поля. Цю гру можна проводити і так: атакує команда, яка володіє

м’ячем, а суперник намагається перешкодити забити гол, відібрати м’яч і перейти в атаку. Тривалість гри 10-15 хвилин. Перемагає команда, яка в певний час забила більше голів.

3. *Атаки з обмеженням часу.* На одні ворота грають дві команди по 5-6 чоловік у кожній. Команда атакує і захищається протягом 5 хвилин. Команді, яка атакує зараховують всі влучні удари по м’ячу.

Питання до співбесіди:

1. Складіть комплекс підготовчих вправ.
2. Яка має бути реакції гравця на втрату м’яча суперника.
3. Що таке контрпресинг?
4. Запропонуйте засоби для вдосконалення уміння швидко відібрати м’яч після втрати.
5. Розкажіть правила гри.

РОЗДІЛ 3
ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Щоб досягнути позитивних результатів навчання, студентам потрібно систематично відвідувати практичні заняття. Для визначення рівня засвоєння студентами навчального матеріалу використовується поточний контроль, головна мета якого – оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності. Завдання поточного контролю полягає у виявленні ступеню засвоєння студентами тем змістовних модулів.

Поточний контроль проводиться за такими критеріями:

- визначення рівня фізичної підготовленості, що перевіряється і оцінюється за результатами виконання контрольних вправ;
- результати виступу в змаганнях різних рівнів;
- здача тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів.

За регулярне відвідування занять з фізичного виховання з дисципліни студенту нараховуються додаткові бали (не більше двох) до його рейтингу. Успішне досягнення результатів навчання дозволяє брати активну участь у спортивному житті університету (1 бал), виступати у складі збірних команд НУВГП на змаганнях різних рівнів (від 3 до 7 балів) тощо. Інші особисті спортивні досягнення, що оцінюються додатковими балами до рейтингу студента, наведені у «Правилах призначення і виплати стипендій студентам, асистентам-стажистам, аспірантам і докторантам НУВГП», додаток 3 «Порядок формування рейтингу успішності студентів для призначення академічних стипендій в НУВГП».
https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1690&id=3676&Itemid=100000000000

0

Таблиця тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів.

Таблиця 1

Види випробувань	Стать	Кількість балів				
		5	4	3	2	1
Біг 100 м, сек	чол.	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
Човниковий біг 4х9 м, сек	чол.	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (разів)	чол.	44	38	32	26	20
Стрибок у довжину з місця, см	чол.	261	241	224	207	190
Гнучкість, см	чол.	19	16	13	10	7

ЛІТЕРАТУРА

1. Григорович О. С., Кособуцький Ю. Ф., Цицаркін О. В., Пасевич А. М. Методичні вказівки для проведення практичних занять та самостійної роботи студентів груп спортивного удосконалення з футболу з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» на тему «Методика навчання тактики гри у футбол». Рівне : НУВГП, 2019. 40 с.

2. Кособуцький Ю. Ф., Григорович О. С., Пасевич А. М. Методичні рекомендації: до самостійного вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Міні футбол. Тактичні дії в нападі. Рівне : НУВГП, 2018. 33 с.

3. Костенко М. П., Краснов В. П., Отрошко О. В. Футзал в закладі вищої освіти : навчально-методичний посібник. Київ : НУБіП, 2019. 87 с.

4. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімп. л-ра, 2017. Т.1. 448 с.

5. Кузнєцова О. Т., Кисіль В. М., Кособуцький Ю. Ф. Методичні рекомендації до виконання практичних завдань та самостійної роботи з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» «Методика застосування оздоровчих технологій у поза навчальній фізкультурно-оздоровчій діяльності». Рівне : НУВГП, 2019. 42 с.

6. Стасюк Р. М., Левковець О. Г. Методика навчання студентів вищих навчальних закладів елементів гри в міні-футбол : метод. посіб. Суми : СумДУ, 2017. 82 с.

7. Хотенцева О. В., Костенко М. П., Фізичне виховання : метод. рекомендації з техніко-тактичних дій в міні-футболі для усіх напрямків підготовки бакалаврів денної форми навчання. Вінниця : ТОВ «Фірма Планер», 2016. 42 с.