



ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
УПРАВЛЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Кафедра «Физвоспитание»

## Учебно-методическое пособие

по дисциплине

«Физическая культура и спорт»

**«Мини-Футбол»**

Авторы

Рыжкин Н.В.,

Токарев Г. Н.,

Корчагин П. П.,

Сопрунов Н. И.

Ростов-на-Дону, 2022

## Аннотация

Методические указания предназначены для преподавателей и студентов очной формы обучения, изучающих дисциплину модуля «Физическая культура и спорт» курс «Мини-Футбол»

## Авторы

Заведующий кафедрой «Физвоспитание», кандидат педагогических наук, доцент, Рыжкин Н.В.

Старший преподаватель Токарев Г. Н.

Преподаватель Корчагин П. П.

Старший преподаватель Сопрунов Н. И.





## Оглавление

<b>Введение.....</b>	<b>4</b>
<b>1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>8</b>
<b>2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>9</b>
2.1 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	9
2.2 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	9
2.2.1 Развитие скорости .....	10
2.2.2 Развитие ловкости.....	10
2.2.3 Развитие гибкости.....	10
2.2.4 Развитие специальной выносливости.....	11
<b>3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....</b>	<b>11</b>
3.1 Примеры технических упражнений.....	11
<b>4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....</b>	<b>13</b>
<b>5. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.....</b>	<b>14</b>
<b>Список использованных источников.....</b>	<b>16</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Одним из важных средств физического воспитания в ФБГОУ ВО «Донской государственной технической университет» являются занятия футболом, в том числе мини-футболом. Мини-футбол, как разновидность футбола, командный спорт, в который играют в залах и на специальном поле. Мини-футбол отличается от классического футбола, что дает основание выделить его в отдельную самостоятельную спортивную игру.

Эта игра развивает скорость, ловкость, быстроту движений, повышает выносливость, формирует пространственное представление о положении спортсмена на поле. Широкие возможности игры позволяют использовать её не только в группах общей физической подготовки, но и для специальных медицинских групп.

Игра мини-футбол позволяет научить студентов координированным движениям, укрепить здоровье, обеспечивает закалывание занимающихся; с ее помощью происходит всестороннее физическое развитие, обучение разнообразным физическим упражнениям. Программа по дисциплине «Мини-футбол» предполагает достижение практических умений и навыков, приобретение навыков инструктора, осознание необходимости физической культурой в жизни человека.

Основой учебно-методических материалов к проведению занятий является ФГОС ВО, в котором в отношении предмета физическая культура определена следующая компетенция: *«Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»*.

В результате изучения дисциплины студент **должен знать:**

- значение и роль физической культуры в формировании здоровья и активной жизнедеятельности человека;
- методы сохранения и укрепления индивидуального здоровья средствами мини-футбола;
- правила здорового образа жизни, нормы поведения на спортивных объектах;
- историю развития физической культуры, спорта и олимпийского движения в целом и мини-футбола в частности.

В результате базового образования в области физической культуры у обучающегося формируются:

- умения и навыки, универсальные способы деятельности и ключевые компетенции;
- владение основами построения тренировки, а также характеристикой физических качеств, необходимых в игре мини-футбол;
- владение основами техники и тактики игры в мини-футбол, правилами игры, утвержденными Международной Федерацией мини-футбола.

В результате изучения дисциплины студент **должен уметь:**

- составлять комплексы физических упражнений для формирования и развития физических качеств, включая подготовительные упражнения для владения основами игры мини-футбол;
- технически правильно выполнять все виды технических действий, владеть основы индивидуальной и командной тактики;
- владеть навыками контроля и оценки своей деятельности в ходе игры мини-футбол;
- самостоятельно организовывать занятия по мини-футболу, регулировать физические нагрузки на этих занятиях, самостоятельно выбирать средства и способы занятий, организовывать занятия, определять их эффективность в соответствии с поставленной целью, учитывая индивидуальные особенности физического развития и физической подготовки;

- осуществлять практическое судейство.

**Цели** изучения дисциплины:

1. развитие физической подготовки (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
2. развитие двигательных умений и навыков;
3. совершенствование функциональных возможностей организма;
4. формирование практических умений в проведении самостоятельных форм занятий;
5. формирование устойчивого интереса и мотивации к занятиям мини-футболом и здоровому образу жизни;
6. воспитание морально-этических и волевых качеств.

**Основными задачами** дисциплины являются:

- Подготовка к сдаче норм ГТО;
- Укрепление здоровья и закаливание;
- Устранение недостатков физического развития;
- Обучение основам техники и широкому кругу двигательных навыков;
- Изучение техники способов передвижения футболистов;
- Изучение техники приемов владения мячом и ее совершенствование;
- Овладение минимумом теоретических знаний по мини-футболу и общей физической подготовки.

**Требования**, предъявляемые к студентам для зачисления на «Элективный курс по Физической культуре» специализация «мини-футбол»: желание студентов заниматься мини-футболом, отсутствие медицинских противопоказаний.

**Условия успешного овладения требованиями** программы дисциплины:

- систематическое и регулярное посещение занятий;
- выполнение контрольных упражнений, предусмотренных программой;
- плановое прохождение медицинского обследования, систематическое осуществление самоконтроля за состоянием здоровья и физического развития.

### **ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТА при освоении курса «Мини-Футбол»**

Текущий контроль в семестре проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающихся. Текущий контроль служит для оценки объёма и уровня усвоения обучающимся учебного материала одного или нескольких разделов дисциплины (модуля) в соответствии с её рабочей программой и определяется результатами текущего контроля знаний обучающихся.

Текущий контроль является результатом оценки знаний, умений, навыков и приобретенных компетенций обучающихся по всему объёму учебной дисциплины, изученному в семестре, в котором стоит форма контроля в соответствии с учебным планом.

Текущий контроль успеваемости предусматривает оценивание хода освоения дисциплины: теоретических основ и практической части.

При обучении на заочной форме обучения текущий контроль не предусмотрен.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме промежуточного зачета по завершении зимнего семестра и итогового зачёта в конце учебного года.

Для наблюдения за динамикой и физической подготовленности студентов рекомендуется проводить на всех курсах обучения в начале и в конце учебного года экспресс – тесты, позволяющие эффективно оценивать уровень развития основных физических и технических качеств.

Оценка успеваемости выводится по данным текущего учета и специальной проверки

знаний, умений, навыков. При выставлении оценки принимается во внимание степень усвоения теоретических знаний и результаты выполнений контрольных нормативов.

### Критерии получения зачета:

Для получения зачета автоматом обучающиеся основной или специальной медицинской группы должны:

- ✓ посетить 100% практических занятий по дисциплине;
- ✓ сдать 4 теста текущего контроля не ниже «3» баллов, либо еще выполнить альтернативные тесты;
- ✓ принять участие в научной конференции, опубликовать статью и набрать не менее 61 балла.

**В случае не выполнения, требований для получения зачета автоматом** обучающийся должен отработать пропущенные занятия по дисциплине, сдать 4 теста текущего контроля с результатом от «5» до «1» балла, и выполнить альтернативные тесты; написать статью или тезисы о проблемах физической культуры и спорта на тему, согласованную с преподавателем.

Занятие по дисциплине «Физическая культура и спорт» являются базой для подготовки к сдаче норм ГТО. В связи с этим, контрольные тесты приближены и повторяют нормативы комплекса ГТО.

Практические зачетные тесты выполняются в учебное время на занятиях, к которым допускаются студенты, регулярно посещающие учебные занятия и получившие, необходимую подготовку и допуск врача.

Тесты **ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ** для определения физической подготовленности обучающихся основной и подготовительной группы здоровья.

### ДЕВУШКИ

Оценка в баллах	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	(золото)	(серебро)	(бронза)		
Контрольные тесты					
Бег 100м (сек)	16,4	17,4	17,8	18,5	19,0
Бег 2000м (мин, сек)	10,5 0	12,30	13,1 0	13,3 0	14,00
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	18	12	10	7	5
Наклон вперед на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	16	11	8	5	3

### ЮНОШИ

Оценка в баллах	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	(золото)	(серебро)	(бронза)		
Контрольные тесты					
Бег 100м (сек)	13,1	14,1	14,4	15,4	15,8
Бег 3000м (мин, сек)	12,0 0	13,40	14,3 0	15,0 0	15,30
Подтягивание из виса высокой перекладине (кол-во раз)	15	12	10	7	5
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	13	8	6	4	2

### **АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ТЕСТЫ** уровня физической подготовленности

*Альтернативные тесты ДЕВУШКИ*

## название

Оценка в баллах		«5» (золото)	«4» (серебро)	«3» (бронза)	«2»	«1» »
Контрольные тесты						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		17	12	10	8	6
Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)		195	180	170	165	150
«Планка» в положении упор лежа (сек)		60	45	30	20	15
Челночный бег (сек)		8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. (кол-во раз)		47	40	34	25	15

**Альтернативные тесты ЮНОШИ**

Оценка в баллах		«5» (золото)	«4» (серебро)	«3» (бронза)	«2»	«1» »
Контрольные тесты						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		44	32	28	20	15
Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)		240	225	210	200	180
«Планка» в положении упор лежа (сек)		90	75	60	45	30
Челночный бег (сек)		6,9	7,2	7,5	8,0	9,0
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. (кол-во раз)		50	44	38	30	20

**Контрольные упражнения по СФП «Мини-Футбол»**

п/п	Контрольные упражнения	Результат
1.	Бег 400м (сек)	80
2.	Бег 30м с ведением мяча (сек)	5,7
3.	Удар по мячу ногой на дальность (м)	50
4.	Жонглирование мячом (раз)	20
5.	Удар по мячу ногой на точность (из 10раз)	7
6.	Бросок мяча рукой на дальность (м)	18

**ТЕМЫ ДОКЛАДОВ**

1. Спорт — явление культурной жизни, спортивное движение в современной России.
2. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.
3. Комплекс ГТО в физическом воспитании студентов.
4. Средства физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений.
5. Основы развития физических качеств личности.
6. Олимпийские игры, олимпийское движение.
7. Нравственное воспитание личности в процессе физического воспитания.
8. Врачебный контроль, как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.
9. Работоспособность студента и обеспечение собственного здоровья
10. Физическая культура - как средство сохранения и укрепления здоровья.
11. Основы методики организации самостоятельной работы при занятиях физической

культурой.

12. История развития избранного вида спорта.

13. Рациональное использование резервов организма при выполнении бега, прыжковых и других упражнений.

14. Использование современных технологий при обучении на занятиях физической культурой.

15. Основы технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.

16. Основные направления оздоровительной физической культуры.

17. Общая классификация физических упражнений и основы двигательных действий.

18. Основы общей и специальной физической подготовки.

19. Спортивно-оздоровительная рекреация и физическое воспитание в семье.

20. Игровые средства в освоении базовых двигательных действий и воспитании физических качеств.

## 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

Теоретический раздел предусматривает объем специальных и практических знаний. Он неразрывно связан с практическим разделом, не читается лекционным курсом, используется на практических занятиях. Теоретический раздел включает перечисленные ниже темы:

*Личная гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.* Общие требования к гигиеническим мероприятиям, режиму дня, питанию и отдыху для спортсменов, занимающихся регулярно мини-футболом. Гигиена спортивной одежды и обуви. Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время тренировок.

*Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие мини-футбола в России и за рубежом.* Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья и развития личности. История развития мини-футбола, становление и развитие отечественной школы мини-футбола. Достижения отечественных футболистов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы, крупных международных соревнованиях. Анализ выступления национальных команд на международных соревнованиях.

*Техника мини-футбола.* Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов. Техника передвижения футболистов. Техника выполнения ударов. Техника начальных приемов: ведение мяча, передачи, удары, обводка, жонглирование.

*Тактика мини-футбола.* Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Понятия, терминология и классификация тактических действий индивидуальной и командной игры. Установка тренера перед игрой и разбор проведенных игр. Роль и значение очередной игры в условиях текущего турнирного положения. Значение сведений о сопернике: его тактики игры, сильных и слабых сторонах в игровых действиях, общая характеристика спортивного стиля игры соперника.

*Моральная и волевая подготовка.* Моральные качества спортсмена. Спортивная культура и поведение. Понятие о психологической подготовке. Значение психологической подготовленности и развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства. Основные способы совершенствования психологической подготовки и развития волевых качеств футболистов в ходе спортивной тренировки.

*Основы методики обучения футболу и проведения тренировки.* Обучение и тренировка, как единый педагогический процесс. Виды подготовки футболистов (физическая, техническая, морально-волевая, тактическая). Методы обучения и спортивного совершенствования: демонстрация, разучивание технико-тактических действий, анализ действий (своих и соперника), выработка вариантов технико-тактических действий. Регулярное участие в соревнованиях – важнейшее условие совершенствования технической и тактической подготовленности футболистов. Основы круглогодичного планирования тренировочного процесса.

*Правила и организация соревнований по мини-футболу.* Изучение правил игры. Права и обязанности футболистов. Состав и обязанности судейской коллегии. Методика судейства. Роль спортивных соревнований. Организация и проведение соревнований; требования, предъявляемые к организаторам. Виды и особенности соревнований. Составление игрового календаря. Значение положения о соревнованиях. Заявки и порядок их подачи. Подготовка



судейской коллегии. Подготовка мест соревнований и спортивного оборудования.

## 2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

Включают общую и специальную физическую подготовку (ОФП, СФП). Деление на ОФП и СФП условно. Зависит от степени понимания тренировочного процесса и уровня подготовки игроков. Комплекс тренировочных упражнений определяется из соображений того, тренированность каких систем энергообеспечения обеспечивает успешность в игре.

### 2.1 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель ОФП: укрепление и оздоровление сердечно - сосудистой системы, развитие опорно-двигательного аппарата, физических качеств обучающихся: скорости, ловкости, силы, выносливость. Основная направленность ОФП:

- общее развитие всех систем организма;
- формирование и развитие основных физических характеристик.

### 2.2 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основная направленность СФП:

- укрепление и развитие систем организма, подверженных большим физическим нагрузкам в течение игры;
- отработка режимов, определяющих результативность игры;
- выработка спортивных, волевых характеристик, обеспечивающих решающие преимущества над противником.

1. **Челночный бег.** Готовит к освоению возвратно-поступательных движений во время игры. Развивает координацию (ловкость во время бег, готовит к мощному отталкиванию).

2. **Прыжки** – развивают опорно-двигательный аппарат, готовят к быстрым отталкиваниям, шагам-прыжкам и прыжкам.

3. **Прыжки через препятствия, барьерный бег, прыжки на скакалке** – тренируют специфическую смелость и чувство ритма.

4. **Специальные упражнения** силового характера с отягощением и партнёром: передачи мячей, броски различными способами; подъём туловища и ног, скручивания, удержания мяча и другие.

5. **Старты** из различных положений: тренируют способность к мощному старту по сигналу (отбор, ведение, пас, добивание), сокращают латентное время реакции.

6. **Отработка движений «поймай-захвати»** с различных предметов: развитие ловкости и координации.

7. **Бег в переменном темпе** по структуре сходен с игровыми действиями; тренирующим будет ужесточение параметров передвижения (скорость, интервалы отдыха, дополнительные условия).

8. **Имитация специальных движений** в усложнённых условиях (с отягощениями, с дополнительными неспецифическими действиями).

9. **Удары с передвижениями:** в парах или четвёрках обмен ударами, предусмотренное передвижение в указанную зону после произвольного удара. Упражнения имитируют элементы игры: подготавливают к длительным розыгрышам, развивают и повышают выносливость (физическую и психическую).

10. **Игра двумя мячами:** развивает мгновенное переключение внимания в условиях высокой плотности игры.

11. Упражнения на **координацию:** разнообразные движения (беговые, прыжковые, танцевальные, работа с мячом «не ведущей» ногой и др.).

12. Упражнения **на частоту движений:** скрестные прыжки, прыжки через различные предметы (например, скамейка), имитации разнообразных ударов ногами и руками; скоростные поединки – упражнения в парах.

13. **Специальные прыжковые** упражнения: имитация удара после отталкивания ногой от поля, (одна нога на скамейке) запрыгивание (или перепрыгивание) другой ногой на (через) скамью. Упражнения по структуре аналогичны движениям в игре мини-футбол.

14. **Запрыгивания и спрыгивания:** развивают способность мощного старта. Напри-

мер, после прыгивания с некоторой высоты делается прыжок (толчком одной ногой, либо двумя ногами) с установкой на максимально мощное отталкивание (перепрыгивая через скамью).

15. **Комплексы имитаций.** Имитации элементов игры или заданного набора технических элементов, выполняемых как в процессе обучения, так для технического совершенствования спортсменов. Упражнения для физической, технической и психотехнической подготовки, выполняются: с одним выдохом, в едином ритме, с закрытыми глазами и т.д.

### **2.2.1 Развитие скорости**

Интенсивность хода соревновательных игр во многом зависит от скоростных качеств футболистов. В футболе скоростные качества проявляются:

- 1) реакцией на движущийся объект;
- 2) реакцией выбора;
- 3) временем достижения максимальной скорости бега;
- 4) максимальной скоростью бега;
- 5) временем торможения при беге с максимальной скоростью.

Указанные спортивные характеристики в целом независимы между собой. Их совершенствование требует использования разных упражнений в тренировочном процессе. Так же необходимо отметить, совершенствование быстроты реакций спортсменов возможно только в процессе выполнения специализированных игровых упражнений.

Совершенствование быстроты стартового разгона возможно с использованием упражнения длительностью до 3 с (15-20 м бега), выполняемые с максимальной скоростью. Возможны следующие варианты бега:

- 1) серии бега отрезков длиной 5-20 м с интервалом отдыха до 30 с, по 8-10 повторений в серии. Отдых между сериями: 2-3 мин, количество серий - 2-4;
- 2) «пульсирующий» бег по всей длине футбольного поля: сначала 10 м спортсмены бегут с максимальной скоростью, затем 5-10 м – по инерции; вновь рывок на 10 м с максимальной скоростью с переходом на бег по инерции и т.д. Таким образом, в одном забеге футболист должен ускориться 5-6 раз до максимально возможной скорости. Между упражнениями интервал отдыха 1-1,5 мин. Возвращение к месту старта осуществляется шагом. Выполняется 2-3 серии «пульсирующего» бега, отдых между сериями составляет 3 мин.

### **2.2.2 Развитие ловкости**

Ловкость – сложное качество, проявления которого характеризуется различными относительно независимыми характеристиками. Это означает, что улучшение одних показателей не всегда приводит к улучшению других. Тем не менее, для футболистов полезны общефизические упражнения, с помощью которых развивается и совершенствуется возможность управлять сложными движениями. К ним относятся различные акробатические и гимнастические упражнения (перевороты вперед и назад, кувырки, сальто и т.п.), упражнения на батуте. Используются они преимущественно в первой половине тренировочных занятий, в подготовительном периоде.

Ловкость футболистов характеризуется не только умением точно выполнять сложные движения (быстрота и точностью выполнения сложных упражнений есть проявление ловкости), но и способностью выполнить быструю перестройку действий при изменении ситуации в игре. При разработке упражнений на ловкость требуется создать игровые условия, в которых спортсмен вынужден принимать тактически рациональные решения, постоянно реагировать на изменение ситуации.

Другое проявление ловкости связано с технической подготовленностью футболистов, для ее совершенствования используют специализированные упражнения.

### **2.2.3 Развитие гибкости**

Гибкость является неотъемлемой частью учебного процесса, позволяет в совершенстве владеть своим телом, эластичность связок и мышц дает возможность снизить к минимуму травматизм в процессе занятий, а также подготовить студентов к сдаче норм комплекса «ГТО».

Биомеханический анализ движений футболистов указывает на их значительную ампли-

туду. Например, отклонение ноги во время удара по мячу от вертикали составляет до 180°, в некоторых ситуациях перехвата мяча спортсмен может оказаться в положении, близком к шпагату.

Общая эффективность движений футболистов зависит от уровня развития их гибкости. Методика развития гибкости основана на следующих положениях:

1) гибкость - сложное качество, для различных суставов и связок требуются различные упражнения;

2) положительная динамика развития гибкости возможна, если регулярно используются упражнения для ее совершенствования.

В соответствии с этим целесообразно использовать сгибательные, разгибательные, вращательные и маховые движения, выполняемые во всех направлениях. Полная номенклатура указанных упражнений изложена в курсе основной гимнастики.

Для развития гибкости необходимо включать общефизические упражнения в разминку на тренировочных занятиях, при этом возможно использование вспомогательного оборудования (гимнастических стенок, скамеек, палок, резинок и т.п.) или тренажеров.

Гибкость футболистов во многом зависит от эластичности мышц и их массы. Перед выполнением упражнений на гибкость необходима специальная разогревающая разминка. Ряд упражнений на гибкость выполняется в парах.

#### **2.2.4 Развитие специальной выносливости**

В футболе специальная выносливость проявляющейся в способности вести всю игру на уровне максимальной мощности. Для ее развития и совершенствования нужно использовать специальные упражнения в различных режимах мышечной деятельности; имитацию технических приёмов; выполнение серий упражнений в передвижениях и др.

### **3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Обучение и совершенствование элементов и комплексов технической подготовки проводится в тренировочном процессе, приближённым к игровой ситуации.

1. Разучивание любого технического приема лучше всего начинать с ведущей ноги (с той, которой удобнее бить по мячу). После освоения приема ведущей ногой, переходим на его выполнение другой ногой.

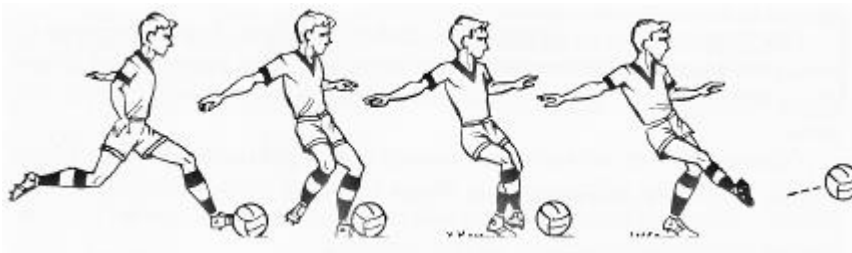
2. Закрепление технических приемов необходимо проводить в усложненной обстановке: с пассивным или активным сопротивлением противников в подвижных играх.

3. Разучивание и совершенствованием технических приемов следует проводить регулярно и систематически.

4. Играя в мини-футбол с соперниками, спортсмены должны замечать все их положительные действия, а затем на тренировках пробовать выполнить аналогичные приемы. Разучивать приемы игры можно как в одиночку, так и в команде.

#### **3.1 Примеры технических упражнений**

**Удары** – основа техники игры. Подразделяются следующим образом: удары внутренней и внешней стороной стопы; серединой, внутренней и внешней частями подъема; носком и пяткой.

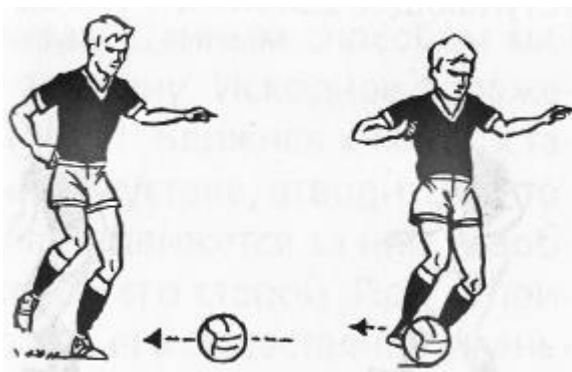


**Остановки мяча.** Существуют самые разнообразные способы остановки мяча в мини-

футболе. Однако, как правило, все они достигаются уступающим движением некоторой части тела и расслаблением определенных мышечных групп. Остановка может быть:

- «полной», после которой мяч лежит у ног футболиста неподвижно;
- «неполной», когда движение мяча гасится не полностью, а только замедляется его скорость и меняется направление движения.

В игре чаще всего используются неполные остановки. Мини-футбол отличается интенсивностью, повышенными скоростными действиями. В результате футболист не имеет времени спокойно распорядиться мячом. Получая мяч, игрок должен быстро сориентироваться, куда его направить. Целесообразно проводить разучивание способов остановки мяча одновременно с разучиванием техники ударов.

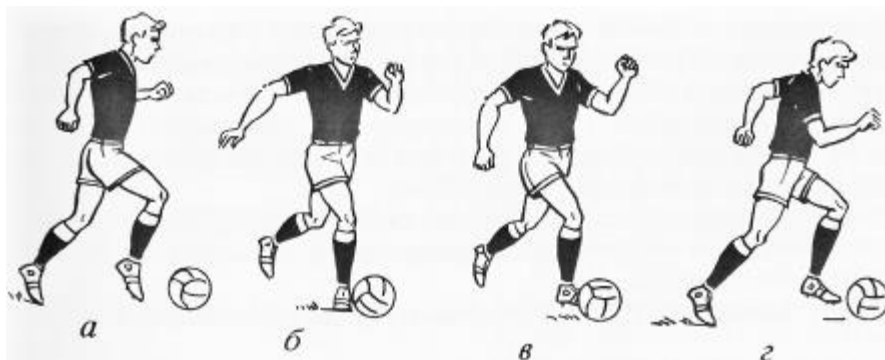


**Удар головой** – эффективный технический прием, позволяющий выигрывать борьбу у противника на «втором этаже», поражать ворота противника. Для этого необходимо хорошо владеть техникой ударов головой. Тренируя эти удары, постарайтесь не только подставлять голову под мяч, а стремитесь нанести удар, посылая мяч в нужном вам направлении. Удары головой выполняются с места, в прыжке и броске.



**Ведение мяча** широко используется в мини-футболе для выхода игроков на 24 свободную позицию или в ситуации, когда все партнеры закрыты, некому сделать точную передачу. Футболист, владеющий уверенно этим приемом, оказывается всегда полезным команде. Ведение выполняется несильными ударами: толчками ногой по мячу – внутренней стороной стопы, носком, внешней частью подъема.

## название



**Обманные движения (финты)** В игре часто приходится выполнять обманные движения или, как их называют, финты. Эти приемы делают игру зрелищной, украшают ее. Они необходимы, когда нужно освободиться от опеки соперника или же обыграть его при подходе к чужим воротам. Обманные движения в мини-футболе имеют огромное значение. Финтами должны владеть все игроки. Они выполняются ногами или туловищем. Финты как бы состоят из двух неразрывно связанных между собой движений: ложного движения, рассчитанного на то, чтобы ввести в заблуждение противника, и истинного движения, которое начинается сразу же после того, как соперник среагирует на обманное движение и займет ожидаемую позицию. Ложное движение выполняйте в замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное – быстро.



**Отбор мяча.** Владеть приемами отбора мяча необходимо всем, кто играет в мини-футболом. В этой игре каждому игроку приходится действовать и в атаке, и в обороне. Наиболее часто в игре используются такие способы, как отбор мяча перехватом и подкатом. В такой последовательности и целесообразно изучать технику отбора. При этом следует учесть, что отбор мяча толчком, – эффективный прием в большом футболе, – в мини-футболе ЗАПРЕЩЕН.

#### **4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

В тактике мини-футбола содержится тактических элементов классического футбола. Однако отсутствие правила «вне игры», ограниченность поля, скученность игроков вносят в тактику мини – футбола специфические элементы.

**Открытие** – важнейший тактический прием мини-футбола, означающий выход футболиста на свободную позицию, дающую возможность освободиться от опеки соперника, оторваться от него и, получив мяч, выполнить передачу партнеру или удар по воротам.

Упражнения: 1. ИГРА С ПАРТНЕРОМ. Два игрока встают друг против друга на расстоянии 6–8 шагов. Они поочередно выполняют передачи мяча от одного к другому. Игрок, получивший мяч, должен рывком открыться, передвинуться в сторону на 3–4 шага, а партнеру требуется точно направить мяч и наоборот.

2. КВАДРАТ. На площадке 10×10 шагов располагаются 4 игрока, из которых один – отбирающий. Три игрока, выходя на свободное место, передают мяч друг другу. Разрешается

делать только ранее обусловленное число касаний мяча (два, три, одно). Допустивший ошибку (мяч направлен за пределы площадки или водящему) становится водящим.

3. ИГРА В ЧЕТВЕРО ВОРОТ. На площадке из стоек (флажков, камней) соорудите четверо ворот (по двое на каждую команду). Задача той и другой команды – при скоплении игроков у одних ворот быстро оценить обстановку и перевести мяч свободно открывшемуся партнеру на другие ворота. Гол, забитый в любые ворота, засчитывается. Побеждает команда, сумевшая за условленное время забить большее число мячей.

**Тактическая комбинация в мини-футболе** – это действия на поле двух или нескольких футболистов, решающих определенную задачу. Эффективность комбинаций во многом зависит от умения игроков тактически правильно мыслить, от их сыгранности между собой. Комбинации могут осуществляться как в игровых эпизодах, так и при розыгрышах стандартных положений (при введении мяча в игру начальным ударом, ударом от ворот, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, угловых, штрафных, свободных ударах). При этом комбинации могут иметь место, как при обороне своих ворот, так и при атаке ворот соперников. Комбинации при обороне преследуют цель отразить атаки соперников с последующим переходом в наступление. Основой всякой наступательной комбинации является быстрота и неожиданность перемещений игроков и выполнение быстрых и точных передач.

Упражнения: Треугольник – комбинация, основанная на передаче мяча между тремя партнерами. Она выполняется без смены мест, со сменой мест игроками, а также с отвлекающими действиями.

«Стенка» – комбинация, состоящая из передач в одно касание между двумя или несколькими игроками. Эта комбинация запутывает соперника, ошеломляет его. В этом ее главное достоинство. Однако, несмотря на кажущуюся простоту, игра «в стенку» требует от игроков осмысленных и умелых действий. Суть комбинации вот в чем: игрок, на пути которого находится соперник, отдает мяч в сторону партнеру, который словно бы исполняет роль стенки. Быстро переместившись на свободное место, игрок получает от партнера ответную передачу в одно касание. При этом обратная передача в одно касание выполняется с таким расчетом, чтобы игрок мог овладеть мячом, не снижая скорости бега. Освоение этой комбинации можно начать с выполнения упражнений с пассивным сопротивлением партнеров. В качестве «соперника» на начальном этапе рекомендуется использовать какие-либо предметы, например стойки, флажки, камни. По мере освоения данного приема партнер, исполняющий роль соперника, должен действовать все более активно.

**Скрестное движение** – комбинация (она же комбинация «стенка»), суть которой в том, что два партнера (один из которых владеет мячом) следуют навстречу друг другу чаще всего поперек поля. В момент пересечения их путей соперники затрудняются определить, кто не останется с мячом. Вот один из примеров такой комбинации.

## **5. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Занимающиеся должны уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером разминку в группе, совместно с тренером участвовать в судействе учебных игр в своей группе, уметь вести простейшие протоколы игры. На втором году в обучения в группах занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими студентами.

Привитие судейских навыков осуществляется путем:

- изучения и проверки правил соревнований;
- привлечения студентов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей игре и игр других групп.



название

На втором году обучения студенты должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи игры, секретаря и судьи на линии.

## Список использованных источников

1. Крисфилд Д. В. Футбол / Д. В. Крисфилд. – М. : АСТ; Астрель, 2006.– 296 с.
2. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Тренировка вратаря - М.: РГАФК, 1996.
  3. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. М.: ФиС, 1983.
  4. Кочани Л. Тренировка футболистов / Л. Кочани, Л. Горский : пер. со словацкого. – Братислава, 1984.
  5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. -М., ФиС, 1978.
  6. Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х. Техническая и тактическая подготовка футболистов. Пер. с нем. -М.: ФиС, 1976.
  7. Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х. Физическая подготовка футболистов. Пер. с нем. -М.: ФиС, 1976.
  8. Гагаева Г.М. Психология футбола. М.: ФиС, 1969.