

Министерство науки и высшего образования Российской  
Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное  
учреждение высшего образования  
Санкт-Петербургский горный университет

Кафедра физического воспитания

## **МИНИ-ФУТБОЛ**

### **Элективные дисциплины**

*Методические рекомендации*

*Санкт – Петербург 2023 г.*

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ.** Мини-футбол.  
Элективные дисциплины. Методические указания к  
самостоятельным работам студентов всех специальностей и  
направлений подготовки / Санкт-Петербургский горный  
университет.

*Сост.: Захаров А.Е., Васильев Д.А. Зайцев А.В.  
СПб, 2023, 39 с.*

В методических рекомендациях по предмету «Мини-футбол» изложены задания к практическим занятиям, указания и материалы по их выполнению, вопросы к семинарским занятиям.

Библиогр.: 10 назв.

Научный редактор: д.п.н., доц. Г. В. Руденко

Рецензент: д.п.н., профессор, Ш.З. Хуббиев;

© Санкт-Петербургский  
Горный университет, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ:.....	5
1. Содержание методики организации занятий по мини-футболу	
1.1 Основные этапы обучения игры в мини-футбол <b>Error! Bookmark not defined.</b>	
1.2 Структура проведения занятий.....	7
Занятие 1. Техника передач в мини-футболе.....	10
Занятие 2. Техника ударов в мини-футболе.....	13
Занятие 3. Техническая подготовка в мини-футболе.....	16
Занятие 4. Техничко-тактическая подготовка в мини-футболе.....	20
Занятие 5. Техничко-тактическая подготовка в мини-футболе.....	24
Занятие 6. Техника отбора мяча в мини-футболе.....	28
2. Основные упражнения.....	32
3. Перечень домашних заданий по темам.....	35
Список используемой литературы.....	39

### **ВЕДЕНИЕ**

Мини-футбол в настоящее время является одним из наиболее динамично-развивающихся видов спорта. Его привлекательность обусловлена простотой правил, малой требовательностью к помещениям и площадкам для проведения игр и, прежде всего, популярностью футбола. Подготовка спортсменов в мини-футболе зависит от системы эффективного построения занятий. В свою очередь, следует отметить, что эффективная организация занятий обусловлена целью и задачами, которые преподаватель (тренер) решает в процессе подготовки минифутболистов с учетом возраста и индивидуальных особенностей развития организма студентов. Все это требует подбора методов подготовки, обеспечивающих поддержание высокой спортивной формы в процессе соревновательной деятельности студентов. В силу указанных причин разработка методических пособий и рекомендаций представляется актуальной.

Систематические занятия мини-футболом оказывают на молодого человека всестороннее влияние. В процессе тренировок и участия в соревнованиях у занимающихся совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются положительные навыки и черты характера. Мини-футбол, конечно, сильно отличается от своего «старшего брата» - футбола. Это и размеры

поля, и специфичные правила, но именно в «мини» все выполняется исключительно ногами, в отличие от «большого», где аут вбрасывается руками. Сегодня в стране по инициативе Ассоциации мини-футбола России Российского футбольного союза осуществляется общероссийский проект «Мини-футбол - в вузы», который предусматривает систематические занятия этим видом спорта студентов и студен ток в институтах и университетах, участие их в городских, региональных и всероссийских соревнованиях.

Цель учебной дисциплины – содействовать приобретению специальных знаний, практических умений и навыков в планировании, организации, подготовке и проведению занятий, соревнований по мини-футболу в учебных заведениях и среди населения.

Задачи изучения дисциплины: изучить теоретические основы мини-футбола; овладеть методикой проведения занятий и соревнований по мини-футболу со школьниками и взрослым населением; овладеть навыками планирования работы секций и кружков по мини-футболу; дать знания и умения по организации и проведению массовых соревнований по мини-футболу;

В результате изучения курса студенты должны овладеть техникой и тактикой мини-футбола, знаниями, умениями, навыками подготовки и проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований.

Учебный процесс предусматривает лекционный курс, практические и семинарские занятия. По завершении курса проводится зачёт. К зачёту допускаются студенты, не имеющие задолженностей по контрольным нормативам. При выставлении зачёта учитывается уровень спортивно-технической и методической подготовленности студентов.

## **1. СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИКИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ**

### **1.1 Основные этапы обучения игры в мини-футбол**

Мини-футбол один из самых молодых видов спорта в России. Поэтому большинство студентов имеет представление о большом футболе и владеют основными навыками ведения игры. Но, сталкиваясь с правилами игры в минифутбол, у спортсменов происходит перестроение не только основных технических элементов, а и поведения во время игры. Преподаватель мини-футбола должен уметь грамотно преподнести учебный материал студенту, не нарушив при этом уже сформированного представления об игре в футбол. Основная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники футбола. Организация занятия должна начинаться еще до его начала. Она включает подготовку занимающимися необходимого инвентаря и оборудования, мест занятий, соблюдения установленного порядка в местах переодевания, своевременное построение в установленном месте. Такая предварительная подготовка создает среди юных футболистов положительный эмоциональный фон, настраивающий на интенсивные и плодотворные занятия. Обучение студентов мини-футболу должно включать несколько этапов: - теоретические занятия; - практические занятия; - соревнования и судейство. При проведении теоретических занятий должны рассматриваться темы: - техника безопасности в мини-футболе; 5 - краткий обзор возникновения мини-футбола (основатели игры, год рождения мини-футбола, родина этого вида спорта и развитие его в России); - гигиена, предупреждение травм, режим дня, питание; - инвентарь для игры (мини-футбольные мячи; гимнастическая стенка; гимнастические скамейки; гимнастические маты; скакалки; ворота мини-футбольные, резиновые амортизаторы, гантели различной массы, насос ручной со штуцером, фишки для обводки, футбольная лестница); - основы спортивной тренировки, оснащение спортсмена,

правила соревнований по мини-футболу. Во время практических занятий требуется уделять внимание общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической и тактической подготовке. Итоги подготовки студентов проявляются при сдаче нормативов и участиях в соревнованиях.

## **1.2 Структура проведения занятий**

Занятие должно иметь определенную последовательность и структуру. Оно состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Деление занятий на три части связано с фазовым изменением работоспособности при выполнении физической (мышечной) работы, которая в течение одного занятия меняется. Вводная часть в основном решает задачу подготовки занимающихся к сознательному и активному выполнению главных задач занятия в психологическом и физиологическом плане. Психологическая подготовка заключается в сосредоточении внимания занимающихся на решении основных задач с помощью физических упражнений и заданий на внимание. Физиологическая подготовка имеет целью достижение готовности организма юных футболистов к последующим более интенсивным и значительным нагрузкам и выполнению основных задач занятия. Для этого используются разнообразные общеразвивающие и подготовительные упражнения. В данной части могут решаться и относительно самостоятельные задачи: обучение строевым упражнениям, формирование правильной осанки, развитие отдельных физических качеств. Физическая нагрузка в вводной части не должна вызывать у занимающихся утомления до работы над основным материалом. Вводная часть начинается с построения юных футболистов, рапорта старосты и постановки преподавателем задач на текущее занятие.

В основной части в условиях оптимальной работоспособности занимающихся решаются основные задачи занятия. В начале основной части проводится обучение новому материалу. Закрепление и совершенствование приемов осуществляются в середине или ближе к концу основной части

занятия. Упражнения на развитие физических качеств планируются здесь в такой последовательности: упражнения на проявление скоростно-силовых качеств, тонкой координации, ловкости; в конце - упражнения, развивающие силу и выносливость. Основная часть занятия может иметь как относительно несложную структуру, если содержание учебного материала однородно (например, разучивание удара серединой подъема и игровое упражнение с использованием данного приема), так и сложную, состоящую из нескольких частей (например, разучивание тактической комбинации «стенка», упражнения с отягощениями, упражнения на выносливость). В последнем случае каждому основному упражнению могут предшествовать несколько подготовительных, создающих необходимые предпосылки для выполнения основного. Заключительная преследует цель достижения перевода организма занимающихся из состояния повышенной функциональной активности в относительно спокойное состояние. Средствами этого служат строевые упражнения, упражнения на формирование правильной осанки, медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление мышц, жонглирование мячом различными частями тела. Заканчивается заключительная часть подведением итогов занятия.

Эффективность занятия во многом определяется нагрузкой, полученной занимающимися от занятий физическими упражнениями. Чем больше объем нагрузки, тем меньше ее интенсивность. Физическая нагрузка на каждом занятии должна увеличиваться постепенно, достигая максимума ко второй половине основной части занятия и снижаясь к концу.

В результате обучения учащиеся должны знать: 1. правила техники безопасности во время игры в минифутбол; 2. правила игры в мини-футбол; 3. особенности судейства на соревнованиях по мини-футболу. Должны уметь: - провести разминку перед игрой; - выполнять основные приёмы игры в мини-футбол; - работать в команде во время игры; - принимать решения в процессе игры



Ожидаемые результаты: – учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в минифутбол; – овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки); – учащиеся приобретают навыки инструктораобщественника; – самостоятельно осуществляют практическое судейство игры в мини-футбол; – могут организовывать соревнования в группе, в университете, в лагере отдыха; – умеют вести технический протокол игры; – участвуют в межвузовских и внутренних соревнованиях по мини-футболу.

## Занятие 1

(практическое)

*Тема:* Техничко-тактическая подготовка в мини-футболе.

*Цель занятия:* ознакомление студентов с основными технико-тактическими действиями в мини-футболе.

*Задачи:*

1. Обучить ударам (передачи) внутренней стороной стопы (щёчкой).
2. Обучить остановке катящегося мяча подошвой.

*Подготовительная часть.*

1. Медленный бег.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Беговые упражнения.

*Основная часть.*

1. Занимающийся становится в 3-4 м. от стенки и ударом внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места направляет мяч низом в стенку. Отскочивший мяч игрок останавливает подошвой и вновь направляет в стенку. Удар наносится серединой стопы в середину мяча. При этом туловище наклонено над мячом. Удар должен выглядеть как единое, слитное движение. Также стопу сильно развернуть после произведенного удара быстрая нога как бы продолжает движение за мячом, что

обеспечивает точность его полета. Это движение называется «проводкой» (рис. 1).

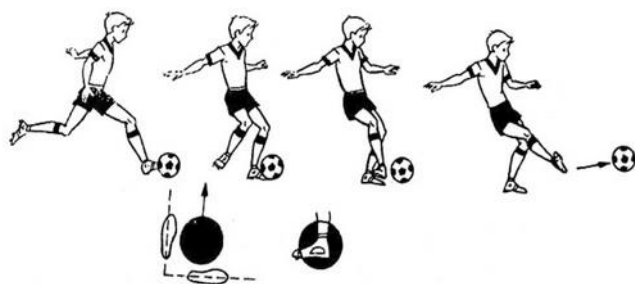


Рис.1

2. Соорудить перед стенкой (например, из флажков) ворота шириной в один шаг. Необходимо с расстояния 8–10 шагов, посылая мяч низом, попасть в эту цель. Затем посчитать, сколько раз после 10 ударов мяч окажется в воротах. Далее выполнить еще 10 ударов, а в заключение — еще 10. По мере освоения техники удара внутренней стороной стопы усложните упражнение: перенесите мяч на 3–4 шага в сторону. В этом случае удар придется наносить под углом к воротам.

3. 7-8 человек располагаются по кругу, один из игроков встает в середину круга. Центральной игрок поочередно посылает мяч каждому занимающемуся. Принимающий мяч делает шаг вперед и внутренней стороной стопы возвращает мяч назад и т.д.

4. Упражнение в парах. Игроки в парах, встав в 5-6 м друг от друга, выполняют удары щёчкой сначала по неподвижному мячу, останавливая подошвой, а затем по катящемуся, стараясь точно отдать передачу партнеру в ноги. Постепенно расстояние между игроками можно увеличить и передачи выполнять в одно касание. При остановке мяча подошвой стопы принимающая нога, согнутая в коленном суставе, выносится навстречу мячу, носок приподнят,

пятка опущена. При соприкосновении мяча с подошвой нога прижимает его к площадке (рис.2).

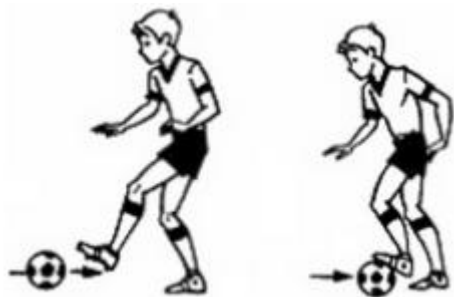


Рис.2

5. Встать с партнером в 7–8 шагах друг от друга. Продвигаясь вперед, передавать мяч друг другу низом, предварительно останавливая его ногой. Темп постепенно увеличивать.

6 . Двусторонняя игра

*Заключительная часть.*

1. Восстановительный бег.
2. Подведение итогов занятия.

## Занятие 2

(практическое)

*Тема:* Техничко-тактическая подготовка в мини-футболе.

*Цель занятия:* ознакомление студентов с основными технико-тактическими действиями в мини-футболе.

*Задачи:*

1. Обучить ударам по мячу серединой подъема.
2. Совершенствовать удары внутренней стороной стопы и остановке катящегося мяча подошвой.

*Подготовительная часть.*

1. Ходьба. Бег.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Беговые упражнения.
4. Прыжковые упражнения

*Основная часть.*

Удар производится с разбега, слегка согнута в колене, опорная нога ставится рядом с мячом, бьющая нога отводится назад, сильно сгибая в колене, а затем маховым движением бедра выносится вперед. Удар наносится точно в середину мяча, носок бьющей ноги оттягивается вниз, голеностоп напрягается, туловище наклоняется над мячом (рис. 3).

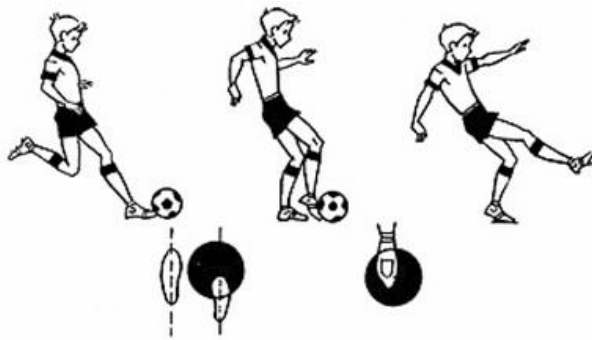


Рис. 3

1. Жонглирование мячом внутренней стороной стопы, затем подъемом.

2. Выполнение ударов в стену серединой подъема с 8- 10 метров с места, обращаем внимание на постановку опорной ноги, положение стопы и туловища в момент удара.

3. Выполнение ударов серединой подъема с короткого разбега в какую-либо цель (ворота, мишень) с 8-10м.

4. Упражнения в парах: игроки посылают мяч друг другу изучаемым способом на расстоянии 20-22 м.

5. Удар внутренней стороной стопы и остановка мяча: Игроки в парах становятся друг от друга в 6-8 м и ударом по мячу направляют его друг другу, останавливая катящийся мяч.

6. Удары по мячу внутренней стороной стопы в цель: По воротам, в мишень (на стене), с различных расстояний.

7. Двусторонняя игра

*Заключительная часть.*

1. Медленный бег.
2. Ходьба.
3. Упражнения на расслабление

### Занятие 3

(практическое)

*Тема:* Техничко-тактическая подготовка в мини-футболе.

*Цель занятия:* ознакомление студентов с основными технико-тактическими действиями в мини-футболе.

*Задачи:*

1. Обучить ведению мяча внутренней и внешней частью подъема.
2. Обучить остановке катящегося мяча внутренней стороной стопы.
3. Совершенствовать удары внутренней стороной и серединой подъема.

*Подготовительная часть.*

1. Медленный бег.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Стретчинг

*Основная часть.*

Ведение мяча широко используется в мини-футболе для выхода игроков на свободную позицию или же когда все партнеры закрыты и некому сделать точную передачу. Футболист, уверенно владеющий этим приемом, оказывается всегда очень полезным команде. Ведение выполняется несильными ударами толчками ногой по мячу — внутренней стороной стопы, носком, внешней частью подъема. Чтобы мяч находился под контролем, ему придается обратное вращение. В этом случае удары-толчки



наносятся в нижнюю часть мяча. Прежде всего нужно стремиться при движении с мячом голову держать так, чтобы видеть и мяч, и обстановку на поле. Если на своем пути игрок не встречает соперников, можно посылать мяч вперед посильнее. Это позволит увеличить скорость движения игрока. Если же соперник находится в непосредственной близости, мяч лучше далеко не отпускать. При атаке соперника справа целесообразно перевести мяч под левую ногу и наоборот, чтобы туловище игрока всегда находилось между мячом и соперником (рис. 4).



Рис. 4

#### *Тренировочные упражнения.*

1. Занимающиеся разбиваются на колонны по 3-4 чел. и становятся напротив друг друга на расстоянии 20-22м. А) игрок ведет мяч по прямой в медленном темпе стараясь при каждом шаге касаться его внутренней частью подъема, отдать его стоящему первым в колонне напротив и становится в хвост колонны. Принявший мяч выполняет то же задание. Б) Занимающиеся ведут мяч внешней частью подъема.

2. Игроки ведут мяч по прямой выполняя удары-толчки по мячу внутренней частью подъема то правой, то левой ноги.

3. Ведение мяча по кругу (по штрафной) вправо - внешней частью подъема, влево - внутренней частью подъема.

4. Игроки поочередно ведут мяч по «восьмерке» вокруг двух стоек (конусов), находящихся на расстоянии 4 м друг от друга. Вокруг первой стойки мяч ведется по ходу часовой стрелки внешней частью подъема правой ноги, вокруг второй стойки - внутренней стороной подъема.

5. Ведение мяча по «слаломной» трассе, сооруженной из 6-8 стоек. Стойки можно устанавливать как по прямой, так и зигзагообразно.

Остановка мяча в футболе достигается амортизирующим движением ноги. При приближении мяча принимающая нога выносится навстречу мячу, стопа разворачивается наружу. В момент соприкосновения мяча с внутренней стороной стопы принимающая нога мягко отводится назад. В результате скорость катящегося мяча гасится (рис. 5).

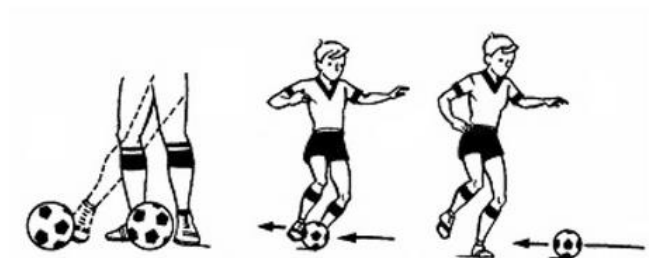


Рис. 5

6. Упражнение у стенки спортивного зала. Игрок становится в 5-6 м от стенки и ударом направляет мяч в стенку, отразившийся от стенки мяч он прижимает «щечкой» и вновь выполняет удар.

7. Игроки разбиваются на пары. Партнеры встают друг против друга на расстоянии 5-6 м. Посылая мячу, друг другу

поочередно низом мяч,. они упражняются в передачах и остановках мяча (внутренней стороной стопы).

8. Занимающиеся встают по кругу. Один игрок занимает место в центре круга. Его задача - поочередно низом направлять мяч игрокам так, чтобы они останавливали его внутренней стороной стопы и ударом тем же способом отправляли мяч обратно. Игрок в центре меняется.

9. Игроки в парах, четверках располагаются напротив на расстоянии 20-30 м. Задание: передачи серединой подъема партнеру - остановка подошвой, внутренней стороной стопы.

10. Двусторонняя игра

*Заключительная часть.*

1. Восстановительный бег.

2. Разбор ошибок.

## Занятие 4

(практическое)

*Тема:* Техничко-тактическая подготовка в мини-футболе.

*Цель занятия:* ознакомление студентов с основными технико-тактическими действиями в мини-футболе.

*Задачи:*

1. Обучить ударам носком и пяткой.
2. Обучить ведению мяча носком и подошвой.
3. Обучить остановке опускающихся мячей внутренней стороной стопы и серединой подъема.

*Подготовительная часть.*

1. Ходьба. Бег
2. Общеразвивающие упражнения
3. Скоростно-силовые упражнения

*Основная часть.*

*Тренировочные упражнения.*

1. Выполнение ударов в стенку носком по неподвижному мячу с 5-6 м.

В момент удара носок бьющей ноги несколько приподнят. Удар приходится точно на середину мяча (рис. 6).



Рис.6

2. Выполнение ударов в намененную цель с короткого разбега с расстояния 8-10 м.

3. Упражнения в парах. Расстояние между партнерами 15-20 м.: точные передачи носком партнеру.

4. Выполнение ударов носком по воротам после ведения мяча по прямой, после обводки стоек.

5. Выполнение удара пяткой в стоящие позади маленькие ворота с расстояния 5-6 м. То же в паре с партнером. При выполнении этого удара опорная нога расстояния ставится чуть сбоку от мяча, а бьющая, сделав замах, проходит под мячом, затем, обратным движением наносится удар пяткой в середину мяча (рис.7).



Рис. 7

6. Ведение мяча носком по прямой, по диагонали.

7. Стоя на месте, игрок подошвой направляет мяч вперед, назад, в стороны поочередно правой, левой ногой.

8. Ведение мяча по прямой подошвой, останавливая его подошвой, два-три легких отскока назад на опорной ноге (мяч контролируют подошвой) и вновь продолжайте ведение вперед.

9. Ведение мяча по границе штрафной площади: влево - правой ногой, вправо — левой ногой. Ведение по дуге, по кругу.

10. Игрок подбрасывает перед собой мяч так, чтобы он опускался перед ним. Отскочивший от площадки мяч накрывается внутренней стороной стопы.

Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы во многом напоминает остановку катящегося мяча этим же приемом. Опорная нога слегка сгибается в колене, выносится вперед-вверх с таким расчетом, чтобы мяч соприкоснулся с внутренней стороной стопы. В тот же миг останавливающую ногу мягко подают назад, гася скорость полета мяча. Таким приемом останавливают мячи, летящие не выше уровня бедра. Более высокие мячи этим же приемом можно остановить в прыжке (рис. 8).



Рис. 8

11. Упражнения в парах. Игроки поочередно набрасывают мяч друг другу так, чтобы принять отскочивший от площадки мяч внутренней стороной стопы.

12. Игроки располагаются в 10-12 м. друг от друга. Они поочередно ударом-броском стопой направляют мяч верхом друг другу так, чтобы мяч опускался в 3-4 м. от партнера. Тот делает рывок и принимает мяч серединой подъема.

Если же мяч опускается перед футболистом, его можно остановить серединой подъема. При этом опорная нога сгибается в колене, а другая, тоже чуть согнутая, выносится вперед-вверх. Стопа ее оттягивается вниз. Опускающийся мяч встречается с серединой подъема (или носком), и останавливающая нога быстрым, но мягким движением опускается вниз, гася скорость полета мяча (рис. 9).

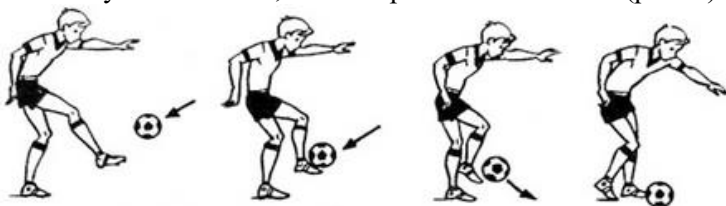


Рис.9

### 13. Двусторонняя игра

*Заключительная часть.*

1. Медленный бег. Ходьба.
2. Упражнения на расслабление

## Занятие 5

(практическое)

*Тема:* Техничко-тактическая подготовка в мини-футболе.

*Цель занятия:* ознакомление студентов с основными техничко-тактическими действиями в мини-футболе.

*Задачи:*

1. Обучить технички ударов головой серединой лба из опорного положения
2. Обучить техничке ударов головой серединой лба в прыжке
3. Обучить техничке ударов боковой частью головы.

*Подготовительная часть.*

1. Ходьба. Бег.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Упражнения на развитие гибкости.

*Основная часть.*

Ноги ставятся на ширину плеч и чуть сгибаются в коленях. Одна нога выносится вперед. Туловище перед ударом отклоняется назад, а мышцы спины напрягаются. Затем тяжесть тела быстро переносится на впереди стоящую ногу и резким движением головы, напоминающим кивок, наносится удар лбом в середину мяча. В момент удара глаза следят за полетом мяча (рис. 10).



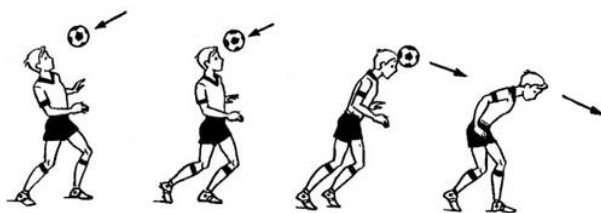


Рис. 10

1. Занимающийся встав в 1,5-2 м от стенки, подбрасывает мяч над собой и ударом серединой лба в середину мяча посылает его в стенку. Жонглирование мяча лбом.

2. Упражнения в парах:

А) Игроки становятся напротив друг друга на расстоянии 5 м - один набрасывает мяч другому - тот выполняет удар серединой лба. Затем набрасывает другой.

Б) То же самое в центре круга (если мало мячей).

В) Игроки в парах на расстоянии 3- 5 м друг от друга лбом направляют мяч друг другу.

Чтобы нанести удар головой в прыжке, прежде всего необходимо хорошо оттолкнуться ногами и правильно скоординировать свои движения в наивысшей точке прыжка. Прыжок может выполняться толчком как одной, так и двумя ногами. Перед ударом туловище и голова отклоняются назад, а в наивысшей точке коротким движением туловища и кивком головы резко наносится удар по мячу. Глаза продолжают следить за полетом мяча. Этими ударами можно также послать мяч в сторону. В этом случае в момент удара голова и туловище поворачиваются в сторону, куда предполагается направить мяч (рис. 11).

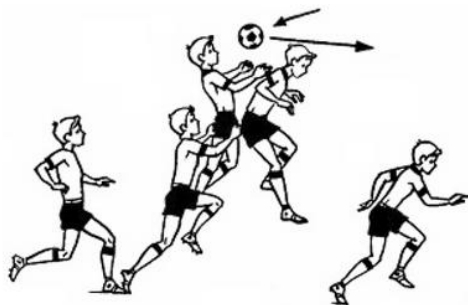


Рис. 11

3. Жонглирование мячом головой. Игроки в парах - один из них с 5-6 м набрасывает мяч своему партнеру так, чтобы он в прыжке наносил удар головой. Периодически партнеры меняются ролями.

4. Занимающиеся встают в колонны. Впереди стоящий партнер набрасывает мяч головному игроку, а тот ударом серединой лба в прыжке возвращает ему мяч и занимает место в конце колонны. Теперь мяч набрасывается следующему участнику и т.д.

5. Занимающиеся в колонне становятся параллельно воротам около штрафной площади. Преподаватель набрасывает мяч так, чтобы игрок, стоящий первым, разбежался и в прыжке ударом боковой частью головы направил мяч в ворота. Затем колонна выполняет с другой стороны. При этом ударе необходимо выставить дальнюю от мяча ногу в сторону, согнуть ее в колене и перенести на нее тяжесть тела. В момент удара туловище наклоняется в сторону мяча и делается резкое движение головой с тем расчетом, чтобы коснуться мяча боковой частью головы (рис.12).



Рис. 12

*Заключительная часть.*

1. Восстановительный бег.
2. Подведение итогов занятий

## Занятие 6

(практическое)

*Тема:* Техничко-тактическая подготовка в мини-футболе.

*Цель занятия:* ознакомление студентов с основными технико-тактическими действиями в мини-футболе.

*Задачи:*

1. Обучить технике отбора мяча перехватом;
2. Обучить технике отбора мяча в подкате;
3. Обучить технике отбора мяча накладыванием стопы.

*Подготовительная часть.*

1. Ходьба, бег.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Стретчинг.

*Основная часть.*

Отбор мяча перехватом применяется в мини-футболе очень часто. Когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустит от себя мяч, необходимо, уловив этот момент, резким движением овладеть мячом или попытаться отбить его, ставя на его пути ногу. В игре можно применять разные варианты этого способа. Основной же прием выполняется таким образом. Сближаясь с соперником, владеющим мячом, нужно постараться занять выгодную позицию на его пути. В то же время стремиться, чтобы бьющая нога повторяла почти те же движения, что и при ударе внутренней стороной стопы: сначала она отводится назад, ее мышцы сильно напрягаются, после чего она выносится вперед,

встречая мяч. В этот момент, натолкнувшись на препятствие, соперник как бы по инерции продолжит движение вперед, оставляя мяч у вас в ногах (рис. 13).

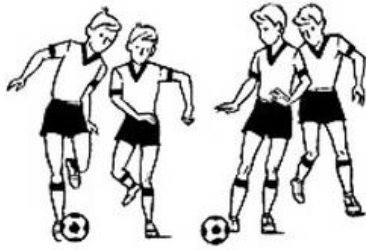


Рис. 13

1. Отбирающий стоит на месте. На него друг за другом с некоторым интервалом ведут мяч три соперника. Когда очередной игрок приближается к отбирающему, он выполняет отбор, выдвигая навстречу мячу ногу.

2. Упражняются одновременно два игрока. Один из них выполняет роль отбирающего, а второй — ведущего мяч. Партнеры встают в 15 шагах друг от друга. При приближении игрока, ведущего мяч, его партнер сближается с ним и выполняет отбор. Затем партнеры меняются ролями. Каждый исполняет роль отбирающего 8–10 раз.

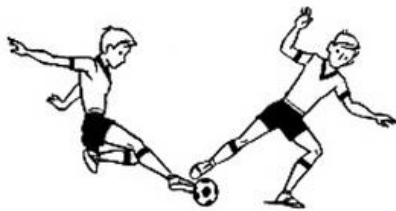


Рис. 14

Отбор мяча подкатом очень сложный технический

прием. Подкат применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим способом. Этот прием можно выполнять, находясь спереди, сбоку или сзади соперника, владеющего мячом.

Определив, что еще есть возможность выбить мяч из-под ноги игрока, необходимо сделать шаг дальней от соперника ногой, сгибая ее в колене. После этого скользящим движением отбирающий вытягивает ногу перед соперником, выталкивая мяч подошвой или внутренней стороной стопы (рис.14).

3. Расставить несколько набивных мячей. Во время бега выполнить подкат, выбивая у соперника набивные мячи.

4. То же самое упражнения, но с футбольными мячами.

Отбор мяча накладыванием стопы используется при единоборстве с атакующим соперником, стремящимся за счет индивидуальных действий решить поставленную задачу. Суть этого приема в том, что обороняющийся игрок занимает позицию на пути соперника, ведущего мяч. Уловив момент, он делает резкое ускорение вперед, накладывая стопу на мяч. При этом бьющая нога предварительно отводится назад, ее суставы и мышцы напрягаются. Развернувшись наружу, бьющая нога в виде препятствия выносится навстречу мячу, накрывая его стопой. В тот же момент туловище обороняющегося игрока подается вперед, а руки для поддержания равновесия откидываются в стороны. Натолкнувшись на жесткое препятствие, соперник оставляет мяч в ногах обороняющегося. Отбор накладыванием стопы особенно эффективен при попытках соперника пробить по цели (рис.15.)



Рис. 15

5. Вместе с партнером выполнить такое упражнение.

Сначала распределите роли: один нападающий (но без мяча), а другой защитник. Нужно идти шагом по площадке плечом к плечу. Выбрав момент, когда соперник переступит на дальнюю от него ногу, защитник толкает его в плечо. Затем поменяться ролями.

6. Упражнение аналогично предыдущему. Разница же в том, что партнеры передвигаются по площадке бегом в медленном темпе.

7. В этом упражнении задействован мяч. Содержание упражнения остается прежним. Однако владеющий мячом игрок противодействует отбору, выставляя свое плечо навстречу плечу соперника.

#### *Заключительная часть*

1. Медленный бег.

2. Упражнения на расслабление

## 2. Основные упражнения

При обучении игры в мини-футбол должны применяться определенные упражнения, развивающие качества, необходимые в игре:

1. «Два против одного». Игра проводится на одной половине площадки. Два защитника играют против нападающего. Один из защитников вступает в единоборство с противником и стремится преградить ему путь к воротам. Второй защитник, отступая к воротам, подстраховывает партнера на случай, если противнику удастся обвести первого.

2. «Три против двух». Игра проводится на одной половине площадки. Три защитника ведут борьбу против двух игроков нападающей команды. Защитники действуют так: два игрока вступают в единоборство с соперником, а третий, отступая к воротам, подстраховывает партнеров.

3. «Два против двух». Игра проводится на одной половине площадки. Два защитника играют против двух нападающих. Защитники стремятся закрыть подопечных. Защитник, действующий против нападающего с мячом, стремится задержать его продвижение, выбить или отбить мяч. В это время защитник, действующий против игрока без мяча, не дает ему занять хорошую позицию. Он располагается таким образом, чтобы иметь возможность подстраховать партнера в случае, если нападающий сможет его обыграть.

4. «Один против двух». Упражнение проводится на площадке 10X10 шагов. Один защитник пытается помешать продвижению двух нападающих к воротам и отнять у них мяч. Для этого он занимает наиболее выгодную часть поля — середину. Контролируя действия игрока с мячом и его партнера, защитник медленно отходит назад, выжидая момент для отбора мяча. В ходе игры игроки поочередно меняются ролями.



5. «Штурм ворот». На середине поля четверо нападающих с мячом. Четверо защитников размещаются у ворот, защищаемых вратарем. По сигналу нападающие продвигаются с мячом вперед. Защитники стараются отобрать мяч у нападающих и отбить его к центру поля. Через определенное время команды меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая пропустить меньше голов. Игрок, владеющий искусством делать точные и своевременные передачи партнерам, приносит большую пользу своей команде. Ведь с помощью передач, как правило, организуется атака на ворота соперника и подготавливается момент для нанесения решающего удара.

Список упражнений, которые помогут студенту при выполнении передач, включает:

1. «По прямой». Продвигаясь по прямой на расстоянии 4-6 шагов друг от друга, два игрока делают передачи с предварительной остановкой мяча и без остановки.

2. «На ход партнеру». Начертить круг диаметром 8—10 шагов. Один студент становится в центр круга и передает мяч партнеру, который бежит вокруг него по кругу. Дать мяч партнеру необходимо на ход.

3. «Навстречу партнеру». Студент с партнером встают друг против друга на расстоянии 15-20 шагов. Передается мяч партнеру, который бежит навстречу. В последний момент партнер может изменить направление бега. Необходимо предугадать направление его рывка и сделать передачу точно ему на выход. После передачи поменяться с партнером ролями.

4. «Два против одного». Игра проводится на одной половине поля. Два нападающих продвигаются к воротам, передавая мяч друг другу. Один игрок защищает ворота. Нападающие с помощью передач должны обыграть защитника и произвести удар по воротам. Удар производится не ближе чем с 8-метровой отметки. Умение своевременно занять выгодную позицию особенно ценно, когда

мячом владеет один из игроков команды. Выход на свободное место помогает освободиться от опеки защитника и нанести удар по воротам или увести защитника в сторону, и открыть путь к воротам соперников одному из своих партнеров.

Тактические приемы, которые необходимо отрабатывать в упражнениях вместе с товарищами по команде:

1. «Перебежки». Игроки образуют две встречные колонны. Расстояние между колоннами 8-9 шагов. Впереди стоящий игрок одной из колонн ногой передает мяч впереди стоящему игроку противоположной колонны, а сам бежит за мячом и встает в конец этой колонны. Игрок, принимающий мяч, вновь направляет его в противоположную колонну, а сам бежит за мячом и т. д.

2. «Треугольник». Три игрока образуют треугольник со сторонами в 7-8 шагов. Один из игроков делает передачу партнеру, стоящему справа, а сам бежит за мячом и занимает место игрока, принимающего мяч. В то же время игрок, принимающий мяч, направляет его третьему игроку, а сам бежит за мячом и встает на его место и т. д.

3. «Квадрат». На площадке 10x10 шагов располагаются четыре игрока, из них один водящий. Три игрока, выходя на свободное место, передают мяч друг другу. Разрешается делать лишь условленное количество касаний мяча (три, два, одно). Допустивший ошибку (мяч направлен за пределы площадки или водящему) становится водящим.

4. «В четверо ворот». На площадке из кирпичей сооружается четверо ворот — по двое на каждую команду. В каждой команде 4-6 человек. Задача игроков той и другой команды - при скоплении игроков у одних ворот быстро оценить обстановку и перевести мяч свободно открывшемуся партнеру на другие ворота. Гол засчитывается в любые ворота. Побеждает команда, сумевшая за условленное время забить большее число мячей

### **3. Перечень домашних заданий по темам**

Задание 1. Составить комплекс общеразвивающих и специально-развивающих упражнений для подготовительной части учебного занятия по специализации «Легкая атлетика».

Задание 2. Подготовить конспект проведения подвижных игр для основной части учебного занятия по специализации «Легкая атлетика».

Задание 3. Составить комплекс общеразвивающих (восстанавливающих) физических упражнений для заключительной части учебного занятия по специализации «Легкая атлетика».

Задание 4. Составить комплекс общеразвивающих и специально-развивающих упражнений для подготовительной части учебного занятия по специализации «Футбол».

Задание 5. Подготовить конспект проведения подвижных игр для основной части учебного занятия по специализации «Футбол».

Задание 6. Составить комплекс общеразвивающих (восстанавливающих) физических упражнений для заключительной части учебного занятия по специализации «Футбол».

#### **2. Требования к написанию рефератов**

Самостоятельная работа студентов является одной из важных форм изучения студентом дисциплины «Физическая культура» и предусматривает выполнение заданий и написание рефератов по предлагаемым тематикам. В реферате раскрывается содержание конкретной темы на основе изучения монографий,

учебников и учебных пособий, статистических материалов, периодической печати и др. План реферата должен составляться

после выбора темы, изучения литературы. В него рекомендуется включать не более трех-четырех наиболее важных вопросов, раскрывающих содержание темы. Для индивидуальной работы студентов вынесены темы, наиболее доступные для самостоятельной проработки. Формой отчета являются наличие текста реферата, оформленного соответственно правилам, собеседование или защита реферата (доклад).

Структура реферата:

1. Титульный лист.
2. Оглавление.
3. Содержание реферата соответственно оглавлению.
4. Библиография.
5. Приложение (если необходимо).

Оформление реферата:

1. Объем — 12–15 печатных листов.
2. Представлять на бумажном носителе (лист формата А4), вложенным в специальную файловую папку, и дублирование текста на цифровом носителе.

**Перечень рефератов и/или курсовых работ по темам:**

1. Основы теории и методики воспитания физических качеств:

выносливости, гибкости, координационных способностей (ловкости), силовых способностей, скоростных способностей.

2. Основы теории обучения двигательным действиям.

3. Легкая атлетика как вид спорта: история, спортсмены, правила соревнований и т. д.
4. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, их цели и задачи.
5. Коррекция физического развития, функциональной подготовленности студентов.
6. Недельная и годовая динамика работоспособности студента.
7. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.
8. Организация самостоятельных занятий различной направленности в зависимости от возраста, физической подготовленности, природных и социальных факторов.
9. Гигиена самостоятельных занятий. Гигиенические требования к рациональному распорядку дня.
10. Самоконтроль физического состояния, его основные методы, показатели, критерии оценки, дневник самоконтроля.
11. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
12. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
13. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

14. Лыжный спорт как вид спорта: история, спортсмены, правила соревнований и т. д.

15. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики утомления и повышения эффективности учебного труда студентов.

16. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта.

17. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составная часть физического воспитания студентов вузов.

18. Краткая психофизиологическая характеристика различных

форм (видов) труда.

19. Причины производственного утомления и профессиональных заболеваний, профилактика этих явлений средствами физической культуры и спорта.

20. Профессионально значимые прикладные знания, умения и навыки студентов.

21. Влияние индивидуальных особенностей, природных условий, профессиональных и других факторов на содержание физической культуры.

22. Подвижные игры: классификация, методика проведения.

## Список используемой литературы

1. Алиев Э. Г., Андреев О. Н., Андреев С. Н. Мини-футбол (футзал) в средних специальных учебных заведениях: учеб.-метод. пособие. М.: Советский спорт, 2011.
2. Андреев С. Н. Мини-футбол: учеб. пособие. М.: Физкультура и спорт, 1978.
3. Андреев С.Н. Играй в мини-футбол. - М.: Советский спорт, 1989. -128с
4. Бабкин А.Е. Технология планирования физической и технико-тактической подготовки команды по мини-футболу при туровой организации соревнований: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М.: РГУФК, 2004. - 22с.
- 5.Веревкин М.П. Мини-футбол в школе. - М.: Физкультура и спорт, 2004. 100с.
6. Головков В.В. Факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности квалификационных спортсменов в мини-футболе: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - СПб., 2002. - 24с.
7. Кравцов В.В. Организация и проведение учебнотренировочных занятий студентов, занимающихся футзалом. //Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2002. - N 4. – С. 51-54.
8. Мутко В. Л., Андреев С. Н., Алиев Э. Г. Мини-футбол (футзал) в высших учебных заведениях: учеб.-метод. пособие. М.: Советский спорт, 2010.
9. Николаев Д. С., Шальнов В. А. Начальное обучение мини-футболу. Специализированные тренировочные программы: методические указания для специализации «Футбол». Ульяновск: УЛГТУ, 2008. Правила игры по мини-футболу (футзалу), 2006. - 35с.
10. Протасов В.Н. Филлипов В.И. Шаргаев А.Т. Основные принципы методики судейства мини-футбола (футзала). - Москва, 2002. - 34с

