

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Харківський державний університет харчування та торгівлі

**ОПТИМАЛЬНА СТРУКТУРА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ
ЯКОСТЕЙ В КОМПЛЕКСІ У СТУДЕНТІВ СПОРТИВНОЇ
СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ З ФУТБОЛУ**

Методичні рекомендації
для викладачів та студентів

Харків
ХДУХТ
2018

Оптимальна структура розвитку фізичних якостей в комплексі у студентів спортивної спеціалізації з футболу : методичні рекомендації / укладачі А.М. Пляшешник, О.М. Левченко. – Х. : ХДУХТ, 2018. – 30 с.

Укладачі: ст. викл. А. М. Пляшешник,
ст. викл. О. М. Левченко

Рецензент: І. Б. Гринченко, канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. кафедри спортивних ігор Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди

Кафедра фізичного виховання та спорту

Схвалено методичною комісією закладу вищої освіти за напрямом підготовки «Менеджмент»

Протокол від «20» червня 2018 р. № 9

Схвалено вченою радою ХДУХТ

Протокол від «06» липня 2018 р. № 14

Схвалено редакційно-видавничою радою ХДУХТ

Протокол від «04» липня 2018 р. № 8

© Пляшешник А.М.,
Левченко О.М., укладачі, 2018
© Харківський державний
університет харчування
та торгівлі, 2018

ВСТУП

У даних методичних рекомендаціях наведено планування кожного уроку учбово-тренувальних занять у підготовчий період (опанування нових і удосконалення раніше вивчених технічних прийомів і тактичних комбінацій, збільшення функціональних можливостей організму). Схема побудови занять є приблизною і її необхідно використовувати тільки після проведення залучаючого циклу занять, які описані в першій частині.

Період фундаментальної підготовки повинен дати футболістам такі вміння та навички, такий запас фізичної та нервової енергії, котрі пізніше разом з високим рівнем техніко-тактичної майстерності приведуть їх до кінцевої перемоги. Відповідно до цілей періоду фундаментальної підготовки його безпосередні завдання – підняття на високий рівень загального фізичного стану футболістів, подальше удосконалення основних елементів техніки і тактики завдяки регулярним тренуванням. Із визначення цілей і задач очевидно випливає, що в період фундаментальної підготовки разом із закладанням основ фізичних здібностей і підняття їх до відповідного рівня приходить черга подальшого удосконалення техніко-тактичної майстерності. Але ці основи рік за роком удосконалюються.

Під дією відповідних неспецифічних вправ організм через деякий час доходить до такого стану, який дає спортсмену можливість найбільш результативно виконувати рухи, специфічні для конкретного виду спорту. Так, якщо спочатку на тренуваннях, мета яких отримання спортсменом високої загальної форми, розвиваємо витривалість, швидкість, силу і спритність, то пізніше можна починати роботу над спеціальними якостями та навичками: швидкого старту, швидкої зміни напрямку руху, уміння швидко підхоплюватися після падіння, бігу з різною швидкістю з короткими паузами відпочинку, різноманітними діями з м'ячем, свідомої орієнтації в складних ігрових ситуаціях. Втоплюватись гравці будуть вже менше. Головні задачі тренування для входження в спортивну форму в фундаментальний період підготовки – в першу чергу підвищення загальної (в достатній мірі відхиленій від футболу) витривалості, швидкості, а також збільшення сили та спритності.

ЗАНЯТТЯ№1

- Завдання:** 1) сприяти розвитку стартової швидкості;
2) удосконалювати техніку ударів по м'ячу ногою та головою.

Інвентар: футбольні м'ячі – 10 штук; стійки для обведення – 16 штук; прапорці – 20 штук.

Перша частина – 15 хв.

1. Ходьба; ходьба зі зміною швидкості, з випадками, у напівприсіді, у присіді, ходьба з переходом на біг.

2. Біг зі зміною швидкості, підтюпцем, с високим підніманням стегон, з «захлестом» гомілки назад, з прискоренням, ривком, з обертом і ривком, з відволікаючими рухами; біг; ходьба.

3. Вправи в русі:

а) мах правою ногою вперед-догори, стрибок на лівій нозі. Те ж саме на правій нозі. 10-12 разів:

б) стрибки на двох ногах, кола руками вперед. Те ж саме – кола руками назад. 8-10 разів;

в) стрибки на правій нозі з махом лівої вперед та назад. Те ж саме – на лівій нозі. 10-12 разів;

г) 5-8 переходів з упора в присіді до упора лежачи і навпаки – стартовий ривок на 10-15м. 2-3 підходи;

д) 10-12 стрибків на двох ногах, у згрупуванні і стартовий ривок на 10-15м. 2-3 підходи.

Друга частина – 1 год.

1. Стартове прискорення і ривки без м'яча і з веденням м'яча.

2. Удари по м'ячу ногою:

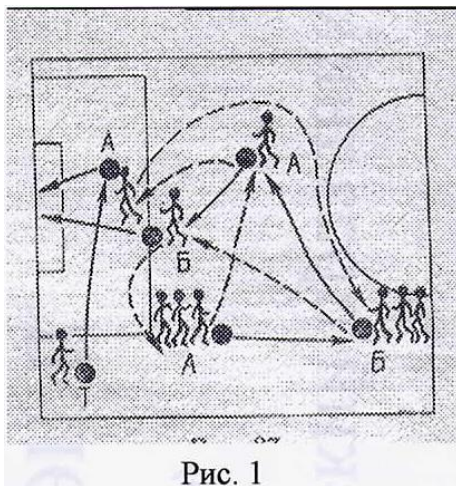
а) удари в ворота стопою після гри в «стінку» – 15 хвилин:

б) гравець групи А здійснює передачу гравцю групи Б, а сам відкривається в центр майданчику. Гравець групи Б після зупинки м'яча виконує передачу відкритому гравцю групи А, а сам ривком пересувається в сторону воріт. Гравець групи А одним дотиком робить передачу відкритому гравцю групи Б, котрий виконує удар до воріт, а сам виходить на поперечну передачу (другим м'ячем) і виконує удар до воріт головою (рис.1) – 15 хв.

3. Двостороння гра в гандбол – 15хв.

Третя частина – 5 хв.

Ходьба; біг; вправи на розслаблення та відновлення дихання.
Підведення підсумків заняття.



ЗАНЯТТЯ №2

Завдання: сприяти розвитку сили і швидкісно-силових якостей за допомогою техніко-тактичних вправ.

Інвентар: футбольні м'ячі – 12 штук; штанги – 2 штуки; гири – 16 кг; гімнастичні мати – 2 штуки; бруски – 2 штуки; прапорці – 20 штук.

Перша частина – 15 хв.

1. Ходьба; ходьба зі зміною швидкості, з відведенням рук у сторони, з відведенням рук назад, з обертами рук вперед і назад, з поворотами тулуба, з випадами; ходьба.

2. Вправи на місці:

а) зі стійки ноги нарізно – по 4 пружинястих нахили тулуба вперед з дотиком руками підлоги. 10-12 разів;

б) те ж саме, але руками доторкнутись підлоги ліворуч посередині, праворуч і в зворотному напрямі. 10-12 разів;

в) в.п. (вихідне положення) – нахили назад, руками торкнутись п'ят, стегна відвести вперед;

г) із стійки на одній нозі, інша в сторону – у повітрі описати «вісімку». По 10-12 разів.

д) зі стійки ноги нарізно, руки перед грудьми – 2 пружинястих відведення рук назад. Те ж саме – руки в сторони з поворотом тулуба. 10-11 разів;

е) стійка з зімкнутими носками. Встати на носки – дугами назовні руки догори, три пружинястих присідання – руки на колінах. 10-12 разів;

є) зі стійки ноги нарізно – нахили вперед до прямого кута, руки догори. 10-12 разів;

ж) стрибок у стійку ноги нарізно – руки догори, хлопок в долоні, стрибок в стійку ноги разом – хлопок по стегнам. 10-12 разів.

Друга частина – 1 година.

Вправи, що сприяють розвитку швидкісно-силової витривалості

Ті, що займаються, розподіляються по парам і за вказівками тренера виконують 4-5 видів завдань із описаних нижче 9 видів завдань, що включають декілька вправ. Виконавши одне завдання, кожна пара за сигналом переходить по колу до наступного завдання і т. д.

Завдання № 1

А. Вправи зі штангою.

1. В. п. штанга на плечах – присідання. 10-12 разів.

2. В. п. штанга на грудях – поштовх стрибком у «ножиці». 12-18 разів.

3. В. п. штанга на плечах – біг з високим підніманням стегон.

Час виконання 20-30 с.

Б. Вправа з м'ячем. Удари по м'ячу ногами після відскоку його від гімнастичної лави або щита. Виконується після кожної вправи зі штангою для активного відпочинку.

Послідовність виконання завдання №1: в кожній парі один виконує вправу А зі штангою, інший вправу Б з м'ячем, потім вони змінюються місцями. Те ж саме – при виконанні вправи 2, 3 зі штангою. Виконуючи вказану послідовність, всі завдання виконуються 2 рази.

Завдання № 2

Вправа з м'ячем. Жонглювання м'яча головою. Виконують одночасно обидва гравці.

Завдання № 3

А. Сидячи на гімнастичній лаві з закріпленими ногами, руки за головою; нахили тулуба назад. Без обтяження – 20-30 разів, з обтяженням від 4 до 11 кг – 14-18 разів (додається по 1кг на кожне наступне заняття).

Б. Вправа з м'ячем. Послідовність виконання завдання та ж сама, що і завдання № 1.

Завдання № 4

Вправа з м'ячем. Жонглювання м'ячем ногами.

Виконують обидва гравці.

Завдання № 5

А. Вправа зі штангою:

1. В. п. штанга на плечах – нахили вперед; 14-20 разів

2. В. п. штанга на плечах – повороти тулуба в сторони 24-30 разів.

3. В. п. штанга на плечах – стрибки на лівій, на правій, на обох ногах.

Б. Вправа з м'ячем (див. впр. Б. в завданні №1). Послідовність виконання завдань та ж, що і завдання №1.

Завдання №6

Вправа з м'ячем в парах – прийом після удару ногою другим партнером на груди – передача м'яча, не опускаючи його на підлогу.

Завдання № 7

А. Лежачи на спині, руки вздовж тулуба – піднімання прямих ніг до торкання за головою. Виконувати в 3 підходи серіями: 1 серія – 18-28 разів, 2 серія – 22-32. 3 серія – 24-34 рази.

Б. Вправа з м'ячем. Послідовність виконання впр. А і Б та ж, що і в завданні №1.

Завдання № 8

Вправа з м'ячем. Передача м'яча в парі головою в один і два дотики.

Завдання №9

А. Вправи з гирею або з «млином» від штанги – вистрибування над брусками. Виконується в три підходи серіями: 1 серія – 16-24 рази, 2 серія – 20-28, 3 серія – 24-32 рази.

Б. Вправа з м'ячем. Послідовність виконання вправ А і Б та ж, що і в завданні № 1.

Примітки.

1. Маса штанги – 20-30 кг.

2. Час виконання кожного завдання – 6-8 хв.

3. З м'ячем воротарі виконують наступні вправи:

в завданні № 1 впр. Б. Після виконання кожної вправи зі штангою воротар сідає на коліна в 6-8м від гімнастичної лави. Руками кидає м'яч в лаву і ловить його в падінні після відскоку;

в завданні № 3 – впр. Б. Те ж, що в завданні № 1, але в положенні сидячи;

в завданні № 5 – впр. Б. Те ж, що в завданні № 1, але в положенні напівприсіди;

в завданні № 7 – впр. Б. Те ж, що в завданні № 1, але воротар знаходиться в основній стійці;

в завданні № 9 – впр. Б. Те ж, що в завданні № 1, але воротар ловить м'яч, що відскочив без падіння;

в завданні № 2 – обидва воротарі вдаряють м'ячем у стінку над головою і ловлять його обома руками у стрибку;

в завданні № 4 – воротарі одночасно кидають м'ячі один одному, один футбольний, інший набивний;

в завданні № 6 – один стає обличчям до стінки в 4-6м від неї, інший із-за спини вдаряє м'ячем в «стінку» – ловля м'яча в падінні. Після 3 хв воротарі міняються ролями;

в завданні № 8 – ловля і передача м'яча руками в стрибку.

2. Передача м'яча ногою і удари в ціль:

а) гравець групи Б по діагоналі передає м'яч гравцю, що рухається вздовж бокової лінії із групи А1, а сам ривком стає в кінці групи А. Гравець групи А1, одним дотиком вздовж передає м'яч гравцю групи Б1, а сам ривком стає замикаючим групи Б1. Гравець групи Б1 по діагоналі передає м'яч гравцю, що пересувається вздовж іншої бокової лінії із групи А і ривком стає замикаючим групи А1. Гравець групи А одним дотиком вздовж передає м'яч гравцю групи Б і ривком стає замикаючим групи Б і т. д. – 5-6хв (рис. 2);

Третя частина – 5хв

Ходьба; біг; вправи на зняття напруги м'язів і відновлення дихання. Підведення підсумків заняття.

ЗАНЯТТЯ № 3

Завдання: 1) сприяти розвитку спритності і спеціальної витривалості за допомогою техніко-тактичних вправ; 2) удосконалювати техніко-тактичну підготовку гравців.

Інвентар: футбольні м'ячі – 10 штук; бар'єри для стрибків – 4 штуки; гімнастичні мати – 4 штуки; прапорці – 20 штук.

Перша частина – 15хв

1. Ходьба; ходьба зі зміною швидкості, з випадами, у напівприсіді, у присіді, ходьба з переходом на біг.

2. Біг зі зміною швидкості, з високим підніманням стегон, з «захлестом» гомілки назад, підтюпцем, з прискоренням, ривком, з поворотом і ривком, з відволікаючими рухами; біг.

3. Вправи на снарядах:

а) стрибок на гімнастичну лаву поштовхом обох ніг – зіскок вперед. 20-30 разів;

б) те ж саме, але зіскок з обертом навколо себе і т.д. 20-30 разів;

в) стрибок на гімнастичну лаву поштовхом однієї ноги – зіскок вперед. По 10-15 разів;

г) стрибки через лаву з присіді з просуванням вперед. 2 рази по довжині лави.

Друга частина – 1 год.

1. Комплекс акробатичних вправ (див. частину 1)

2. Передачі та удари по м'ячу ногою і головою в ціль:

а) гравець А передає м'яч гравцю Б, а сам ривком рухається в сторону передачі. Гравець Б одним дотиком виконує передачу гравцю А, що відкрився, роблячи прискорення в сторону воріт. Гравець А одним дотиком передає м'яч на хід гравцю Б, котрий одним дотиком виконує передачу вперед на хід гравцю А. Гравець А відкривається на передачу гравця Б і виконує удар в ціль. Після передачі гравець Б відкривається в сторону воріт на поперечну передачу Г (іншим м'ячем) і виконує удар у ворота головою. Після виконання ударів гравці міняються місцями (рис.4) 10-15хв.;

б) див. заняття №2 (рис. 2) – 10хв.;

в) гравець Б виконує поперечну передачу гравцю А, а сам робить ривок в протилежну сторону. Гравець А виконує поперечну передачу на протилежний фланг гравцю В і пересувається до кута штрафного майданчика на передачу Т (іншим м'ячем), виконує удар в ціль і чекає передачі від гравця В. Гравець В передає м'яч на хід відкритому гравцю Б, котрий після ведення виконує передачу на гравця А, продовжує рухатись в сторону воріт і, отримавши третій м'яч від Т, головою виконує удар в ціль. Гравець А одним дотиком виконує передачу до центру штрафного майданчика, на яку відкривається гравець В і виконує удар в ціль. Виконавши вправу, гравці міняються місцями (рис. 5) – 10хв.

3. Двостороння гра в баскетбол.

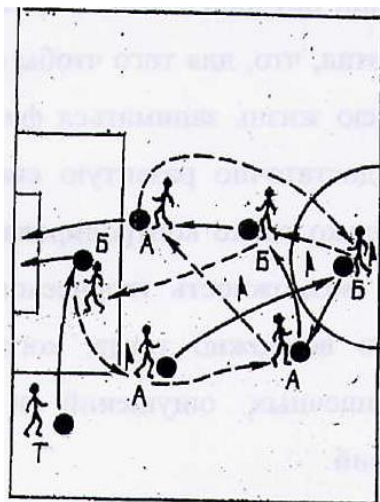


Рис. 4

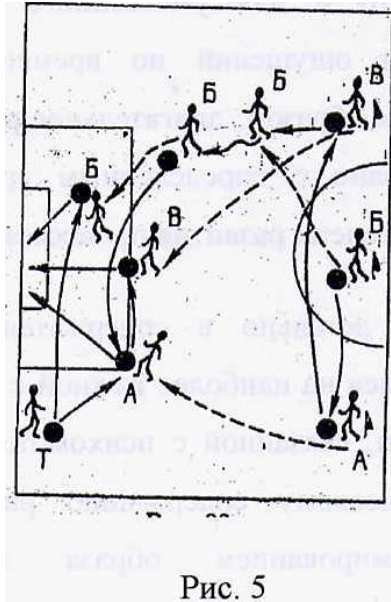


Рис. 5

Третя частина – 5хв.

Ходьба; біг; вправи на зняття напруги м'язів та поновлення дихання. Підведення підсумків заняття.

ЗАНЯТТЯ № 4

Завдання: 1) сприяти розвитку швидкісної витривалості;

2) вдосконалювати техніко-тактичну підготовку у вправах, що розвивають загальну (анаеробну) витривалість.

Інвентар: футбольні м'ячі – 10 штук; стійки для обводки – 16 штук; прапорці – 20 штук.

Перша частина – 25хв.

1. Ходьба, ходьба зі зміною швидкості з маховими рухами ногами вперед-вгору, з перекатом з п'ятки на носок, схопившись руками за гомілкові суглоби, у напівприсіді, в присіді, ходьба з переходом на біг.

2. Біг зі зміною швидкості; ходьба; перешикування.

3. Вправи в парах:

а) стійка ноги нарізно, в нахилі обличчям один до одного, руки на плечі партнера – пружинясті нахили. 12-15 разів;

б) стоячи обличчям один до одного на відстані 1 кроку – взявшись за руки; присісти на одній нозі іншу вперед («пістолет») – встати. 8-10 разів;

в) стійка ноги нарізно щільно один до одного, права (ліва) рука вперед – упираючись долонями, по черзі з силою згибати та розгибати руки, переборюючи опір партнера. 8-10 разів;

г) стоячи обличчям один до одного на відстані 1 кроку – взявшись за руки, перетягти до себе партнера. 12-15 разів;

д) стоячи боком один до одного з випадом в протилежну від партнера сторону – взятись за руки і намагатись перетягти партнера. 12-15 разів;

е) стоячи обличчям один до одного на відстані витягнутої руки – покласти руки на плечі партнера і намагатись зіштовхнути його з місця. 12-15 разів;

є) стоячи в потилицю один до одного, задній обхоплює поперек попереднього – передній намагається просунутись вперед, а партнер утримує його, намагаючись відтягти назад. 12-15 разів;

ж) в. п. те ж – задній упирається руками в спину партнерам і намагається, долаючи його опір, проштовхнути його вперед. 12-15 разів.

Друга частина – 50хв;

1. Стартові прискорення і ривки:

а) стартові прискорення по прямій 5х 20м – інтервал відпочинку 20 с.;

б) передачі м'яча в парах для активного відпочинку – 3 хв.;

в) стартові прискорення по колу 5 – 20 м – інтервал відпочинку 20 с.;

г) жонглювання м'ячем разом з його веденням для активного відпочинку, темп ведення повільний – 3хв.;

д) стартові ривки по прямій 3х30 м – інтервал відпочинку 30 с.;

е) жонглювання м'ячем головою для активного відпочинку – 3 хв.;

є) стартові ривки по ламаній лінії 3х20 м – інтервал відпочинку 20 с.;

ж) передачі м'яча в парах для активного відпочинку – 3хв.;

з) стартові ривки з відволікаючими діями 2х50 м – інтервал відпочинку 30с.

Ходьба, біг з поступовим уповільненням, ходьба 1-2хв.

2. Ведення, передачі і удари по м'ячу в ціль:

а) див. заняття №1, рис. 1;

б) гравець А передає м'яч гравцю Б і відкривається в сторону передачі. Гравець Б одним дотиком грає «стінку» з гравцем А і виконує удар в ціль. Гравець А після передачі м'яча гравцю Б ривком відкривається на поперечну передачу Т (іншим м'ячем) і виконує удар головою в ціль. Виконавши удари, гравці міняються місцями (рис.6) – 10хв.

в) див заняття №3, рис.4.

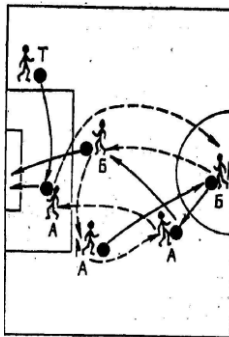


Рис. 6

Третя частина – 5 хв.

Ходьба, біг, вправи на відновлення. Підведення підсумків заняття.

ЗАНЯТТЯ №5

Завдання: 1) сприяти розвитку стартової швидкості;
2) вдосконалювати техніку ударів по м'ячу ногою і головою.

Інвентар: футбольні м'ячі – 10 штук; стійки для обводки – 16 штук; прапорці – 20 штук.

Перша частина – 15 хв.

1. Ходьба, ходьба зі зміною швидкості, з випадами, в напівприсіді, в присіді, ходьба з переходом на повільний біг.

2. Вправи в русі:

а) в.п. руки в сторони – на кожен крок – оберти руками вперед – назад. 15-20 разів;

б) руки в сторони – на кожен крок – пружинясті відведення рук назад. 10-12 разів;

в) на кожен крок – нахили вперед. 10 – 15 разів;

- г) те ж саме з поворотом тулуба. 10-15 разів;
- д) три підскоки в присіді, один – в основній стійці. 10-15 разів;
- е) схресний крок з широкою амплітудою з поворотом стегон. 20-30 разів.

Друга частина – 1 година.

1. Стартові прискорення і ривки без м'яча і з веденням м'яча.
2. Удари і передача м'яча головою і ногою:
 - а) див. заняття №1, рис. 1 – 10хв.;
 - б) див. заняття № 2, рис.3 - 10хв.
 - в) див. заняття № 3, рис. 5 - 10хв.
3. Гральні вправи в квадраті 5х5 - 10хв.

Третя частина – 5хв.

Ходьба, біг, вправи на відновлення. Підведення підсумків заняття.

ЗАНЯТТЯ № 6

Завдання: 1) сприяти розвитку сили і швидкісно-силових якостей; 2) удосконалювати техніко-тактичну підготовку гравців.

Інвентар: футбольні м'ячі – 12 штук; штанги – 2 штуки; гири – 16кг; бруски – 2 штуки; гімнастичні мати – 2 штуки; гімнастичні лави – 5 штук.

Перша частина – 10хв.

1. Ходьба, ходьба зі зміною швидкості, з відведенням рук в сторони, з відведенням рук назад, з круговими обертами руками вперед і назад, з нахилами тулуба вперед і назад, з поворотом тулуба, з випадами, ходьба з переходом на повільний біг.

2. Біг зі зміною швидкості, стрибкоподібний з пересуванням вперед, підтюпцем, з високим підніманням стегон, із «захлестом» гомілки назад, з прискоренням, ривком з послідовним уповільненням і переходом на ходьбу.

3. Стрибки на лівій та правій нозі, на двох ногах, згибаючи коліна до відмови, в довжину на двох ногах, назад поштовхом обох ніг, присівши на місці, в присіді вперед, назад, в сторони.

Ходьба, біг з поступовим уповільненням, ходьба.

Друга частина – 1 год 5хв.

1. Виконання завдань №1 – 9 див. заняття № 2.
2. Передачі і удари по м'ячу в ціль:

а) див. заняття №1, рис. 1 – 10хв.;

б) див. заняття № 2, рис.3 – 10хв.

В) див. заняття № 3, рис. 4 – 10хв.

3. Двостороння гра в гандбол з прийомами регбі. Дозволяються різні захвати суперників – 10хв.

Третя частина – 5хв.

Ходьба, біг, вправи на відновлення. Підведення підсумків заняття.

ЗАНЯТТЯ № 7

Завдання: 1) сприяти розвитку спритності і спеціальної витривалості за допомогою техніко-тактичних вправ;

2) вдосконалювати техніко-тактичну підготовку гравців.

Інвентар: футбольні м'ячі – 10 штук; бар'єр для стрибків – 4 штуки; гімнастичні мати – 4 штуки; скакалки – 16 – 18 штук.

Перша частина – 20хв.

1. Ходьба, ходьба зі зміною швидкості, з маховими рухами ногами вперед-вгору, з випадками, в напівприсіді, в присіді, ходьба з переходом на повільний біг.

2. Біг зі зміною швидкості, боком приставними кроками, схресними кроками, з поворотом на 360*, з перестрибуванням через гімнастичні лави і бар'єри, з прискоренням, ривком, з поступовим уповільненням і переходом на ходьбу.

3. Вправи зі скакалкою:

а) стрибки на двох ногах з міжскоком і обертом скакалки вперед – 2-3хв.;

б) те ж, але з обертанням скакалки назад – 2-3хв.;

в) стрибки на одній нозі, інша вперед, поперемінно з обертанням скакалки вперед – 2-3хв.;

г) біг з обертанням скакалки вперед – 2-3хв.;

д) 4 стрибки на двох ногах – 4 стрибка поперемінно на правій і лівій нозі – біг з обертанням скакалки вперед – 2-3хв.

Друга частина – 55 хв.

1. Комплекс акробатичних вправ (див. частину 1)

2. Ведення, передачі і удари по м'ячу ногою в ціль:

а) див. заняття № 2, рис.3 – 10хв.

б) див. заняття № 4, рис.6 – 10хв.

в) гравець А виконує поперечну передачу гравцю Б, а сам з прискоренням пересувається до центра штрафного майданчику. Гравець Б на ходу обробляє м'яч і виконує ведення по діагоналі наліво до кута штрафного майданчику, звідки виконує поперечну передачу відкритому гравцю А, котрий з ходу б'є в ціль.

Гравець Б після виконання передачі гравцю А відкривається на передачу Т(другим м'ячем) і головою б'є в ціль (рис.7) – 10 хв.

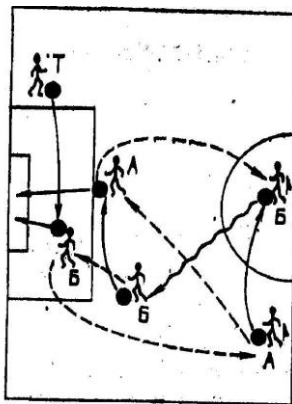


Рис. 7

3. Ігрова вправа в квадраті 5х3 – 10-15 хв;

Третя частина – 5 хв.

Ходьба, біг, вправи на зняття напруги м'язів і відновлення дихання. Підведення підсумків заняття.

ЗАНЯТТЯ № 8

Завдання: розвиток швидкісної витривалості; вдосконалення техніко-тактичної підготовки у вправах, що розвивають загальну (аеробну) витривалість.

Інвентар: футбольні м'ячі – 10 штук; стійки для обводки – 16 штук; прапорці – 20 штук.

Перша частина – 15 хв.

1. Ходьба, ходьба зі зміною швидкості, з пружинястим відведенням рук в сторони, з відведенням рук назад, зі зміною

положення рук, з круговими обертами рук вперед і назад, з поворотом тулуба, з випадками, у напівприсіді, в присіді, ходьба з переходом на повільний біг.

2. Біг зі зміною швидкості, с високим підніманням стегон, з “захлестом” гомілки назад, з підніманням прямих ніг вперед-вгору, з відведенням прямих ніг назад-вгору, з поворотом на 360° , з відволікаючими рухами, ривками, з переходом на повільний біг і ходьбу.

3. Вправи на місці:

а) стійка з зімкнутими носками. Встати на носки – руки вгору, 3 пружинясті присідання, руки на колінах. 10-12 разів;

б) із стійки ноги нарізно – нахил вперед до прямого кута, руки вгору. 10-12 разів;

в) стрибок в стійку ноги нарізно, руки вгору хлопок в долоні, стрибок в стійку ноги разом – хлопок по стегнам. 10-12 разів;

г) зі стійки ноги нарізно – по 4 пружинястих нахили тулуба вперед з дотиком руками підлоги. 10-12 разів;

д) те ж саме, але руками доторкатись підлоги ліворуч посередині, праворуч і в зворотному напрямі. 10-12 разів;

е) те ж саме, але нахил назад, руками торкнутись п'яток, стегна і коліна відвести вперед 10-12 разів;

є) зі стійки ноги нарізно, руки перед грудьми – 2 пружинястих відведення рук назад. Те ж саме – руки в сторони з поворотом тулуба. 10-12 разів.

Друга частина – 1 година.

1. Стартові прискорення і ривки:

а) стартові прискорення по прямій 3х 30м – інтервал відпочинку 20 с.;

б) жонглювання м'ячем ногами для активного відпочинку – 3хв;

в) стартові прискорення по колу 3х30м – інтервал відпочинку 30с;

г) жонглювання м'ячем головою для активного відпочинку – 3хв;

д) стартові ривки по прямій 3х30 м – інтервал відпочинку 20с.;

е) передачі м'яча в парах для активного відпочинку – 3хв;

є) стартові ривки по ламаній лінії 3х30 - інтервал відпочинку 20с.;

ж) ведення м'яча для активного відпочинку, темп повільний – 3хв.,

з) стартові ривки з відволікаючими діями 2х50 м – інтервал відпочинку 30с.

Ходьба, біг з поступовим уповільненням, ходьба.

2. Ведення, передачі і удари по м'ячу в ціль:

а) див. заняття №7, рис. 7;

б) гравець Б виконує ведення м'яча в сторону воріт – гравець А з прискоренням пересувається йому назустріч. Після схресної передачі гравець А, прийнявши м'яч, виконує передачу гравцю В і стає на його місце, а гравець Б ривком пересувається до штрафного майданчику. Гравець В одним дотиком грає в «стінку» з гравцем Б, виконує удар в ціль і стає на місце гравця А і т.д. (рис.8) – 10хв.

в) див заняття №3, рис 4 – 15хв.

3. Кросова підготовка – 10хв.

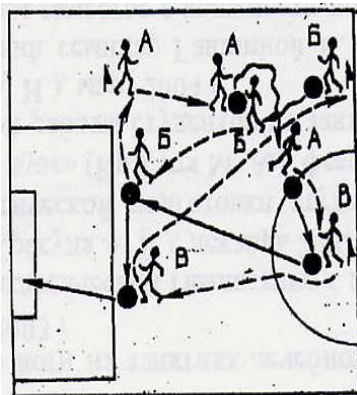


Рис. 8

Третя частина – 5хв.

Ходьба, біг, вправи на зняття напруги м'язів і відновлення дихання. Підведення підсумків заняття.

ЗАНЯТТЯ № 9

Завдання: 1) сприяти розвитку стартової швидкості;

2) удосконалювати техніку ведення, передач м'яча і удару в ціль.

Інвентар: футбольні м'ячі – 10 штук; стійки для обводки – 16 штук; прапорці – 20 штук.

Перша частина – 15хв.

1. Ходьба, ходьба зі зміною швидкості, з випадами, в напівприсіді, в присіді, ходьба з переходом на біг – 2-3хв.

2. Біг зі зміною швидкості, підтюпцем, з високим підніманням стегон, з «захлестом» гомілки назад, з прискоренням, з поворотом і ривком, з відволікаючими рухами; біг, ходьба – 2-3хв.

3. Вправи на місці:

а) мах правою ногою вперед-догори, стрибок на лівій нозі. Те ж саме на правій нозі. 12 разів:

б) стрибки на двох ногах, кола руками вперед. Те ж саме – кола руками назад. 10-12 разів;

в) стрибки на правій нозі з махом лівої вперед та назад. Те ж саме – на лівій нозі. По 10-12 разів;

г) 5-8 переходів з упору в присіді до упору лежачи і навпаки – стартовий ривок на 10-15м. 2-3 підходи, між серіями – ходьба – 10-15с.;

д) 10-12 стрибків на двох ногах, у групуванні і стартовий ривок на 10-15м. 2-3 підходи, між серіями – ходьба – 10-15с.

Ходьба, біг з поступовим уповільненням, ходьба; перешикування в колону по двоє – 1-2 хв.

Друга частина – 1 година.

1. Стартові прискорення і ривки без м'яча і з м'ячем.

2. Ведення, передачі, удари в ціль:

а) див заняття №7, рис 7 – 10хв.

б) див заняття №8, рис 8 – 15хв

3. Ігрові вправи: 3х3,4х4 – 15хв.

Третя частина – 5хв.

Ходьба, біг, вправи на відновлення дихання. Підведення підсумків заняття.

ЗАНЯТТЯ № 10

Завдання: 1) сприяти розвитку сили і швидкісно-силових якостей; 2) удосконалювати техніко-тактичну підготовку гравців.

Інвентар: футбольні м'ячі – 12 штук; штанги – 2 штуки; гири – 16кг; бруски – 2 штуки; гімнастичні мати – 2 штуки; гімнастичні лави – 5 штук.

Перша частина – 15хв.

1. Ходьба; ходьба зі зміною швидкості, з відведенням рук у сторони, з відведенням рук назад, з обертами рук вперед і назад, з поворотами тулуба, з випадками; ходьба.

2. Біг зі зміною швидкості, з високим підніманням стегон, з «захлестом» гомілки назад, підтюпцем, з прискоренням, з поворотом, з ривком, з відволікаючими рухами; біг.

3. Вправи на місці:

а) зі стійки ноги нарізно – нахили вперед до прямого кута, руки догори. 10-12 разів;

б) стійка з зімкнутими носками. Встати на носки – руки догори дугами назовні, три пружинястих присідання – руки на колінах. 10-12 разів;

в) стійка ноги нарізно, руки перед грудьми – 2 пружинястих відведення рук назад. Те ж саме – руки в сторони з поворотом тулуба. 10-11 разів;

г) із стійки на одній нозі, інша в сторону, руки на поясі – у повітрі описати «вісімку». 10-12 разів;

д) стрибок у стійку ноги нарізно – руки догори, хлопок в долоні, стрибок в стійку ноги разом – хлопок по стегнам. 10-12 разів.

Друга частина – 1 година.

1. Виконання завдань №1-9 див. заняття №2.

2. Передачі, ведення і удари в ціль стопою і головою:

а) див заняття №1, рис 1 – 10хв;

б) гравець А виконує поперечну передачу гравцю Б і робить прискорення в сторону передачі, гравець Б одним дотиком грає в «стінку» з гравцем А, продовжує ведення вліво по діагоналі до кута штрафного майданчику, виконує поперечну передачу на протилежний фланг. Гравець А відкривається на цю передачу і виконує удар в ціль. Гравець Б після передачі продовжує рухатись в сторону воріт на передачу Т (другим м'ячем) і виконує удар в ціль головою (рис. 9) – 10 хв.

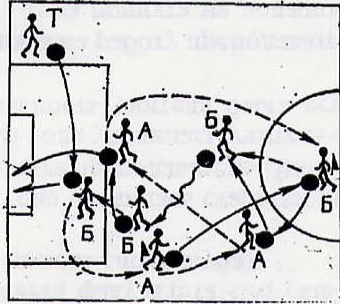


Рис. 9

в) див. заняття №2, рис.3 – 10хв.

Перешикунання в колону по одному; ходьба.

3. Ігрові вправи: 4х2 - 10хв.

Третя частина – 5 хв.

Ходьба, біг, вправи на зняття напруги м'язів і відновлення дихання. Підведення підсумків заняття.

ЗАНЯТТЯ № 11

Завдання: сприяти розвитку спритності і швидкісної витривалості за допомогою техніко-тактичних вправ.

Інвентар: футбольні м'ячі – 10 штук; бар'для стрибків – 4 штуки; гімнастичні мати – 4 штуки; прапорці – 20 штук.

Перша частина – 15хв

1. Ходьба; ходьба зі зміною швидкості, з випадками, у напівприсіді, у присіді, ходьба з переходом на біг.

2. Біг зі зміною швидкості, правим боком приставними кроками, лівим боком схресними кроками, спиною вперед, з поворотом і ривком, біг.

3. Вправи на снарядах:

а) стрибок на гімнастичну лаву поштовхом обох ніг – зіскок вперед. 20-30 разів;

б) те ж саме, але зіскок з обертом навколо себе. 20-30 разів;

в) стрибок на гімнастичну лаву поштовхом однієї ноги – зіскок вперед. По 10-15 разів;

г) з положення в присіді боком до лави - з просуванням вперед. 2 рази підряд.

Друга частина – 1год.

1. Комплекс акробатичних вправ (див. частину 1)

2. Ведення передачі та удари по м'ячу в ціль ногою і головою:

а) гравець А виконує поперечну передачу гравцю Б, а сам відкривається в центр штрафного майданчику. Гравець Б одним дотиком передає м'яч гравцю А і ривком прямує в протилежний кут штрафного. Гравець А після ведення виконує передачу м'яча в протилежний кут карного майданчику на відкритого гравця Б, котрий з ходу б'є в ворота. Гравець А після передачі м'яча рухається в сторону воріт на поперечну передачу Т (іншим м'ячем) і виконує удар в ціль головою. Виконавши вправу, гравці міняються місцями (рис.10) – 10хв.;

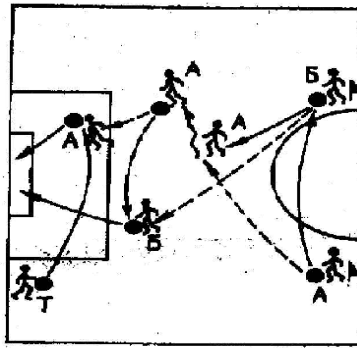


Рис. 10

б) див. заняття №10, рис. 9 – 10хв.;

в) гравець А, виконавши передачу на гравця Б, ривком відкривається в сторону передачі. Гравець Б одним дотиком грає в «стінку» з гравцем А, ривком відкривається на передачу у відповідь, вдруге грає в «стінку» з гравцем А і виконує удар в ціль. Гравець А після першої гри в «стінку» повертається на 180*, робить ривок в штрафний майданчик, після другої «стінки» відкривається на передачу Т(другим м'ячем) і головою б'є в ціль. Виконавши удари, гравці міняються місцями (рис.11) – 10хв.

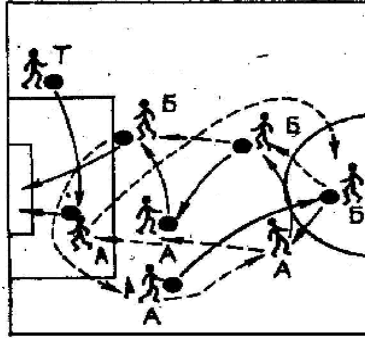


Рис. 11

3. Двостороння гра – 5x5 – 15хв.

Третя частина – 5 хв.

Ходьба, біг, вправи на зняття напруги м'язів і відновлення дихання. Підведення підсумків заняття.

ЗАНЯТТЯ № 12

Завдання: сприяти розвитку витривалості за допомогою техніко-тактичних вправ.

Інвентар: футбольні м'ячі – 10 штук; стійки для обводки – 16 штук; прапорці – 20 штук.

Перша частина – 15хв.

1. Ходьба, ходьба зі зміною швидкості, з маховими рухами ногами вперед-вгору, з перекатом з п'ятки на носок, схопившись руками за гомілкові суглоби, у напівприсіді, в присіді, ходьба з переходом на біг.

2. Біг зі зміною швидкості; правим, лівим боком приставними кроками, спиною вперед, біг з переходом на ходьбу; перешикування.

3. Вправи в парах:

а) стійка ноги нарізно, в нахилі обличчям один до одного, руки на плечі партнера – пружинясті нахили (при нахилах натискати на плечі партнера). 12-15 разів;

б) в.п. те ж – повороти тулуба. 12-15 разів;

в) стоячи обличчям один до одного на відстані 1 кроку – взявшись за руки; присісти на одній нозі іншу вперед («пістолет») – встати. 8-10 разів;

г) стійка ноги нарізно щільно один до одного, права (ліва) рука вперед, ліва зігнута – упираючись долоньями, по черзі з силою згибати та розгибати руки, переборюючи опір партнера. 8-10 разів;

д) стоячи обличчям один до одного на відстані 1 кроку – взявшись за руки, намагались перетягти до себе партнера. 12-15 разів;

е) стоячи обличчям один до одного на відстані витягнутої руки – покласти руки на плечі партнера і намагались зіштовхнути його з місця. 10-12разів;

є) стоячи в потилицю один до одного, задній обхоплює за спину попереднього – передній намагається просунутись вперед, а партнер утримує його, намагаючись відтягти назад. 12-15 разів;

ж) в. п. те ж – задній упирається руками в спину партнера і намагається, долаючи його опір, проштовхнути його вперед. 12-15 разів.

Друга частина – 1 год.

1. Стартові прискорення і ривки:

а) стартові прискорення по прямій 5х 20м – інтервал відпочинку 30 с.;

б) передачі м'яча в парах для активного відпочинку – 2 хв.;

в) стартові прискорення по колу 5х30м – інтервал відпочинку 30 с.;

г) жонгливання м'ячем разом з його веденням для активного відпочинку, темп ведення повільний – 2 хв.;

д) стартові ривки по прямій 3х30 м – інтервал відпочинку 20 с.;

е) жонгливання м'ячем головою для активного відпочинку – 2 хв.;

є) стартові ривки по ламаній лінії 3х30 м – інтервал відпочинку 10 с.;

ж) передачі м'яча в парах для активного відпочинку – 2 хв.;

з) стартові ривки з відволікаючими діями 2х50 м – інтервал відпочинку 30с.

2. Ведення, обведення, передачі і удари по м'ячу в ціль головою і стопою:

а) див. заняття №1, рис.1 – 10 хв.;

б) див. заняття №10, рис.9 – 10-15 хв.

в) див. заняття №11, рис.10 – 10-15 хв.

г) див. заняття №11, рис.11 – 10-15 хв.

3. Кросова підготовка – 20хв.

Третя частина – 5 хв.

Ходьба, біг, вправи на зняття напруги м'язів і відновлення дихання. Підведення підсумків заняття.

ЗАНЯТТЯ № 13

Завдання: 1) сприяти розвитку спеціальної стартової і дистанційної швидкості; 2) удосконалювати техніку ударів по м'ячу ногою і головою.

Інвентар: футбольні м'ячі – 5 штук; прапорці – 20 штук.

Перша частина – 15 хв.

1. Ведення м'яча зі зміною швидкості, на обмеженій ділянці поля, по прямій, по колу, по ламаній лінії, з відволікаючими діями; ведення;

2. Загальнопідготовчі вправи:

а) широка стійка ноги нарізно. На 3 рахунки – нахили вперед, на 4-й рахунок – нахил назад (при нахилі назад намагались пальцями торкнутись п'ят). 8-10 разів;

б) широка стійка ноги нарізно, руки на поясі – кругові рухи тулубом. По 8-10 разів в одну сторону;

в) біг на місці зі зміною швидкості. 1 хв.;

г) стійка ноги нарізно, руки за голову – пружинясті нахили тулуба в сторони, руки вгору. 15-20 разів;

д) стійка ноги нарізно – пружинясті нахили вперед, руками доторкаючись пальців ніг. 10-15 разів;

е) біг на місці, високо піднімаючи коліна (темп максимальний) – 30с.;

є) присідання на одній нозі «в пістолет». 6-8 разів;

ж) підскоки – ноги нарізно – ноги разом. 20-30 с.

3. Спеціально-підготовчі вправи:

а) ведення м'яча зі зміною напрямку – 1 хв.;

б) жонглювання м'ячем ногою – 30 с.;

в) жонглювання м'ячем головою – 30 с.;

г) удари по м'ячу ногою вгору і зупинка його грудьми, стегном, стопою – 1 хв.;

д) удари по м'ячу внутрішньою стороною стопи об «стінку» – 1 хв.;

е) ведення м'яча з відволікаючими діями – 1 хв.;

є) жонглювання м'ячем по черзі головою, стегном, стопою – 1 хв.

Друга частина – 1 година.

1. Стартові прискорення і ривки з м'ячем:

- а) стартові прискорення з м'ячем по прямій 3х50м – інтервал відпочинку 30 с.;
 - б) передачі м'яча в парах для активного відпочинку – 3хв;
 - в) стартові прискорення з м'ячем по колу 3х30м – інтервал відпочинку 30 с.;
 - г) жонгливання м'ячем ногами для активного відпочинку – 2 хв;
 - д) стартові ривки з м'ячем по прямій 3х30 м – інтервал відпочинку 20с.;
 - е) жонгливання м'ячем головою для активного відпочинку – 2 хв;
 - є) стартові ривки з м'ячем по колу 3х20м – інтервал відпочинку 20 с.;
 - ж) жонгливання м'ячем разом з веденням для активного відпочинку – 2 хв.;
 - з) стартові ривки з м'ячем з відволікаючими діями 2х50 м – інтервал відпочинку 30с.
 - і) передача м'яча в парах для активного відпочинку – 3 хв.
2. Передачі, ведення, і удари по м'ячу в ціль стопою і головою:
- а) див. заняття №10, рис. 9 – 7-10 хв.;
 - б) див. заняття №11, рис. 10 – 10 хв.;
 - в) див. заняття №11, рис. 11 – 10 хв.
3. Ігрові вправи: 5х5, 4х4 – 20хв.

Третя частина – 5 хв.

Ходьба, біг, вправи на зняття напруги м'язів і відновлення дихання. Підведення підсумків заняття.

ЗАНЯТТЯ № 14

Завдання: 1) сприяти розвитку максимальної сили і швидкісно-силових якостей за допомогою техніко-тактичних вправ; 2) удосконалити техніку передач, прийому м'яча і удару в ціль.

Інвентар: футбольні м'ячі – 10 штук; стійки для обводки – 16 штук; прапорці – 20 штук.

Перша частина – 20 хв.

1. Ходьба; ходьба зі зміною швидкості, з відведенням рук у сторони, з відведенням рук назад, з обертами рук вперед і назад, з поворотами тулуба, з випадами; в полуприсіді, в присіді, ходьба – 3-4 хв..

2. Вправи з набивними м'ячами (1-3кг):

а) стійка ноги нарізно, руки з м'ячем за головою – поперемінно 8-10 пружинястих нахили в сторони. 12-16 разів;

б) стійка ноги нарізно, руки з м'ячем вгору – коло руками вліво, нахил вправо. Те ж саме – навпаки. 8-10 разів;

в) стійка ноги нарізно, м'яч знизу – махи руками вправо і вліво, в кінці маху підкинути м'яч і спіймати в стрибку. 6-8 разів;

г) стійка ноги нарізно, м'яч перед грудьми – пружинясті напівприсіди, встаючи, штовхнути м'яч і спіймати. 10-12 разів;

д) із присіди підстрибнути, підкинути м'яч і спіймати. 6-8 разів;

е) стійка ноги нарізно, м'яч нагорі – кругові рухи тулубом в сторони. 10-12 разів;

є) стійка ноги нарізно, кинути м'яч через голову назад, спіймати його за спиною – кинути його через голову вперед і спіймати. 6-8 разів;

ж) затиснути м'яч між ступнями – стрибком підкинути його вперед – вгору і спіймати руками. 10-12 разів.

Друга частина – 55 хв.

1. Силкові вправи:

а) згинання і розгинання рук в упорі. 1 раз до відмови;

б) присідання на одній нозі, інша вперед, руки вперед. 6-8 разів;

в) із вису на гімнастичній стінці – кут. Тримати 1 раз до відмови;

г) із вису на верхній перекладині, обличчям до гімнастичної стінки – підтягування, 1 раз до відмови;

д) сидячи на гімнастичній лаві, руки вгору, ногами зачепити за нижню планку гімнастичної стінки – нахил назад і випрямлення. 1 раз до відмови

е) те ж саме обличчям донизу;

є) стоячи боком до гімнастичної лави – стрибки через лаву на двох ногах з просуванням вперед. 1 раз по всій довжині лави.

2. Ведення, передачі, обведення і удари в ціль.

Третя частина – 5 хв.

Ходьба, біг, вправи на зняття напруги м'язів і відновлення дихання. Підведення підсумків заняття.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- 1) Васильков Г. А. Азбука мяча / Г.А. Васильков. – К.: Здоровье, 1986. – 100 с.
- 2) Климин В. П. Футбол. Тренировка / Пер. с венг. / В. П. Климин. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 256 с.
- 3) Романенко А. Н. Тренировка футболистов / А. Н. Романенко. – 2-е изд., перераб. и доп. – К. : Здоровье, 1984. – 264 с.
- 4) Хеддерготт К. Х. Новая футбольная школа / К. Х. Хеддерготт. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 238 с.
- 5) Чанади А. Футбол. Техника / А. Чанади. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 256 с.

Навчальне видання

**ОПТИМАЛЬНА СТРУКТУРА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ
ЯКОСТЕЙ В КОМПЛЕКСІ У СТУДЕНТІВ СПОРТИВНОЇ
СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ З ФУТБОЛУ**

Методичні рекомендації
для викладачів та студентів

Укладачі:
ПЛЯШЕШНИК Анатолій Миколайович,
ЛЕВЧЕНКО Михайло Олександрович

Відповідальний за випуск зав. кафедри фізичного виховання та спорту
канд. пед. наук, доц. В. В. Спіцин

План 2018 р., поз. 172

Підп. до друку 21.12.2018 р. Формат 60x84 1/16. Папір офсет.
Ум. друк. арк. 1,9. Тираж 10 прим.

Видавець і виготівник

Харківський державний університет харчування та торгівлі
вул. Клочківська, 333, м. Харків, 61051.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК № 4417 від 10.10.12