

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ,
МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ХАРЧУВАННЯ ТА ТОРГІВЛІ

**Методика техніко-тактичної підготовки
футболістів у групах спортивного
вдосконалення ВНЗ**

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
для викладачів та студентів

Харків
2012

Рекомендовано
кафедрою фізичного виховання
та спорту
протокол №6 від 15.02.2012

Схвалено науково-методичною радою
факультету менеджменту,
протокол № 7 від 15. 03. 2012

Рецензент
канд. пед. наук, доц. ХДПУ ім. Г.С. Сковороди Без'язичний Б.І.

ВСТУП

Під тренувальним заняттям ми розуміємо педагогічний процес, який без шкоди для здоров'я дає можливість досягти високих результатів шляхом оволодіння певними спеціальними знаннями, планомірного систематичного розвитку фізичних можливостей, морально-вольових якостей та адаптації організму до умов специфічної діяльності м'язів.

Загальне поняття тренування з певної точки зору потребує пояснення. Багато хто зводить поняття тренування до навчання деяким технічним елементам та рухам, досягнення їх досконалості, привчаючи організм до більших навантажень.

Визначення поняття «тренування» не розкриває з достатньою очевидністю великої ролі інтелектуальних здібностей, які головним чином характеризують результати виховання.

Освіта, навчання та виховання – неподільні, залежні одне від одного види діяльності.

Визначаючи мету тренування, необхідно виходити з загального змісту поняття «спортивне тренування»: тренування це засіб досягання більш високих результатів.

Які ж потрібні умови, з точки зору футболіста, для досягання високих результатів?

Для того щоб хтось міг називатися футболістом, він повинен оволодіти технікою футболу. Це не легке завдання, тим паче що більша частина футбольної техніки не відноситься до кола природних рухів людини. Більше того, у футболі певні природні рухи людини взаємозмінюються та втрачають притаманний їм характер.

Але техніка сама по собі дозволяє досягти небагато. Адже у скількох технічних футболістів, як тільки вони виходять на поле та опиняються обличчям до обличчя з суперником, раптово зникають усі навички. Тому технічну підготовку доцільно проводити наближено до умов гри, свідомо та цілеспрямовано. Для того щоб футболіст був здатний на це, йому потрібно засвоїти тактику, теоретичне і практичне значення свідомо обраних методів володіння м'ячем.

В даних методичних рекомендаціях наведено планування кожного учбово-тренувального заняття. Наведені цикли занять спрямовані на опанування нових і удосконалення раніше вивчених технічних прийомів і тактичних комбінацій, збільшення функціональних можливостей організму. Схема побудови занять є приблизною і її необхідно використовувати з урахуванням ступені індивідуальної підготовленості кожного футболіста.

ПЕРШИЙ ЦИКЛ

(залучаючий)

ЗАНЯТТЯ №1

Завдання: поступове залучення в тренувальну роботу за допомогою загально підготовчих вправ швидкісного і силового характеру та задалегідь гарно засвоєних вправ технічної підготовки – ударів по м'ячу ногою і головою, ударів по м'ячу у ціль.

Інвентар: футбольні м'ячі 10 штук.

Перша частина – 45 хвилин.

1. Ходьба, ходьба зі зміною темпу, з випадками, в напівприсіді, присіді, з переходом на біг – 3-4 хв.

Біг зі зміною темпу, з високим підніманням стегна, з закидом гомілки назад, по колу, по ламаній лінії, по «вісімці», з прискоренням, з обертанням та ривком, з відволікаючими рухами – 3 – 4 хв.

2. Вправи у русі:

А) мах правою ногою уперед – вгору, стрибок лівою. Теж саме – правою. По 8 – 10 разів;

Б) стрибки на двох ногах – кола руками вперед. Теж саме – кола руками назад. По 6 – 8 разів;

В) стрибки на правій нозі з махом лівою вперед і назад. Теж саме – на лівій нозі. По 8 – 10 разів;

Г) упор присів - упор лежачі – упор присів – стартовий ривок на 10 – 15 м.

Примітка. Переходи з упору присів до упору лежачи виконувати 5 – 6 разів підряд, а потім робити один стартовий ривок (1 – 2 серії);

Д) стрибки на обох ногах у групуванні – стартовий ривок на 10 – 15м.

Примітка. 1. Намагатися торкнутися колінами до грудей. 2. Виконувати 8 – 10 стрибків, потім робити один стартовий ривок (1 – 2 серії). 3. Перерви між повторенням вправ у русі заповнювати ходьбою.

Ходьба; біг з поступовим уповільненням; ходьба; перебудування у колону по троє з одночасними розмиканнями на інтервал та дистанцію у 2 кроки.

3. Загально підготовчі вправи:

А) вихідне положення сидючи руки в різні боки – «велосипед», 8 – 10 разів;

Б) в. п. теж саме - кола ногами у різні боки, 6 – 8 разів. У вправах А і Б ногами не торкатися підлоги;

В) згинання та розгинання рук в упорі лежачи, 10 -12 разів;

Г) руки за голову – швидко сісти без допомоги рук та зробити нахил уперед, ліктями намагатися торкнутися підлоги, 6 – 8 разів;

Д) в. п. лежачи на спині, руки за голову – підняти ноги та торкнутись ними підлоги за головою, 10 – 12 разів;

Є) лежачи в упорі – зігнути руки, відштовхнувшись від підлоги руками, плеснути у долоні, 6 – 8 разів.

Біг з поступовим уповільненням темпу; ходьба.

4. Вправи з м'ячами (рис 1).

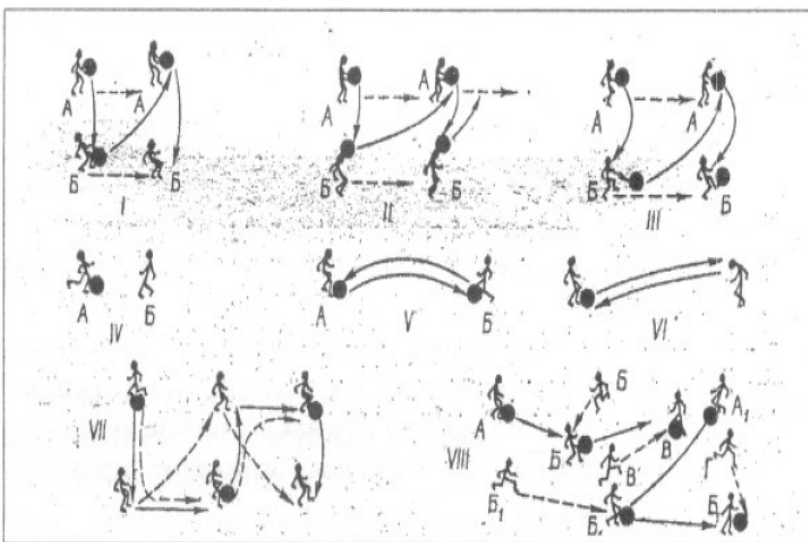


Рис. 1

Вправа 1. Гравці А та Б на відстані 8 – 10 метрів рухаються по колу. Гравець А знизу обома руками накидає м'яч гравцеві Б, який у стрибку по черзі лівою та правою ногою відбиває його у руки гравцеві А. Час виконання – 2 – 4 хв. Після 1 – 2 хв. Гравці змінюються місцями.

Вправа 2. Виконується як вправа 1, тільки гравець Б у стрибку направляє м'яч в руки гравцеві А ударом голови. Час виконання – 2 – 4 хв. Після 1 – 2 хв. Гравці змінюються місцями.

Вправа 3. Виконується як вправа 1, тільки гравець Б приймає м'яч на груди та, не опускаючи його на підлогу, по черзі лівою та правою ногою направляє в руки гравцеві А. Час виконання – 2 – 4 хв. Після 1 – 2 хв. Гравці змінюються місцями.

Вправа 4. Боротьба за м'яч в парах – 30 с.

Вправа 5. В парах – гравець А на відстані 12 – 15м робить передачу гравцеві Б, гравець Б в один дотик по черзі лівою та правою ногою дає відповідну передачу на гравця А. Обробивши м'яч, гравець А знову здійснює передачу і т. д. Час виконання – 5 хв. Після 2,5 хв. Гравці змінюються місцями.

Вправа 6. Виконується як вправа 5, але гравець Б відповідну передачу на гравця А виконує ударом голови. Час виконання – 5 хв. Після 2,5 хв. Гравці обмінюються місцями.

Вправа 7. Передача м'яча в парах в русі – позовж – на хід партнеру – 2 – 3 хв.

Вправа 8. Передача м'яча за викликом партнера. Виконується 8 – 10 разів гравцями на одній половині двома – трьома м'ячами. Гравець А викликає гравця Б, після чого гравець А здійснює передачу гравцеві Б туди, куди запропонує гравець Б. Теж саме виконують інші гравці 5 – 6 хв.

Друга частина – 70 хв.

1. Удари по м'ячу ногою та головою:

А) гравець А виконує передачу на гравця Б та ривком відкривається у бік передачі на прийом м'яча. Гравець Б в один дотик грає у «стінку» з гравцем А та виконує удар у ціль. Виконавши вправу, гравці змінюються місцями 8 – 10 хв.;

Б) гравець А здійснює верхову передачу гравцеві Б, відкриваючись на прийом м'яча у бік передачі. Гравець Б ударом голови виконує передачу гравцеві А, який прийняв м'яч на груди та не опускає його на землю, виконує удар у ціль стопою з обертом на 180 градусів. Виконавши вправу, гравці А та Б змінюються місцями – 8 – 10 хв.;

В) гравець А виконує верхову передачу на гравця Б та ривком відкривається у бік передачі. Гравець Б робить передачу головою на гравця А. Гравець А в один дотик стопою виконує поперечну передачу на гравця Б, який з ходу здійснює удар у ціль. Виконавши вправу, гравці міняються місцями – 8 – 10 хв. ;

2. Ігрова вправа у квадраті 4х2. Час виконання – 10 -15 хв.

Перешикування у колону по одному; ходьба

Третя частина – 5 хв.

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

ЗАНЯТТЯ №2

Завдання: втягнення в тренувальну роботу за допомогою вправ на спритність та вправ технічної підготовки – ведення та ударів по м'ячу у ціль.

Інвентар: футбольні м'ячі – 16 штук; скакалка – 16 штук; бар'єри – 4 штуки; гімнастичні мати – 4 штуки; стійки для обведення – 4 штуки.

Перша частина – 40 хв.

1. Ходьба; ходьба зі зміною темпу, з маховими рухами ногами вперед-вгору, спиною вперед, у присіді, з переходом на повільний біг 2 – 3 хв.

2. Біг зі зміною темпу, боком приставними кроками, схресними кроками, з поворотами на 360 градусів, з перестрибуванням через гімнастичні лави, бар'єри, з прискореннями, з поступовим уповільненням та переходом на ходьбу – 6 – 8 хв.

3. Вправи зі скакалкою:

А) стрибки на обох ногах міжскокама з обертанням скакалки вперед – 2 хв.;

Б) теж саме з обертанням скакалки назад – хв.;

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

Г) біг з обертанням скакалки вперед – 2 хв.;

Д) 4 стрибки на обох ногах – 4 стрибки поперемінно на правій та лівій нозі – біг з обертанням скакалки вперед – 2 хв.;

4. Вправи з м'ячами (рис 2).

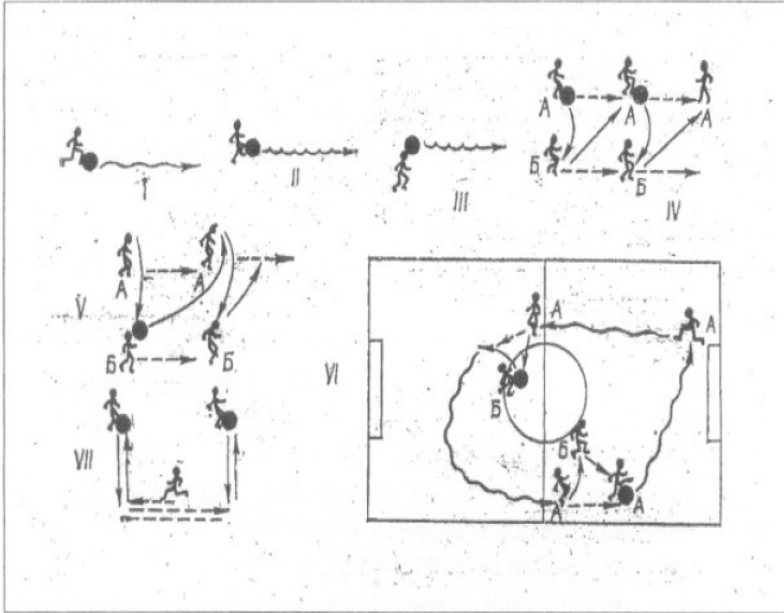


Рис. 2

Вправа 1. Ведення м'яча – 1 – 2 хв.

Вправа 2. Ведення м'яча жонглюванням ногами – 1 – 2 хв.

Вправа 3. Ведення м'яча жонглюванням головою – 1 – 2 хв.

Вправа 4. В парах – на відстані 10 – 15м один від одного гравці А і Б просуваяться по колу з передачею м'яча в один дотик – 2 – 3 хв.

Вправа 5. Виконується як вправа 4, але передачу м'яча виконують головою.

Вправа 6. Ведення м'яча по колу з грою у «стінку» та ривком до м'яча – 5 – 6 хв.

Вправа 7. Передача м'яча в один дотик у трійках – 6 – 8 хв.

Примітка. У першій частині заняття воротарі 28 – 30 хв. розминаються самостійно по комплексу, 10 хв., що залишилися – індивідуально.

Друга частина – 75 хв.

1. Удари по м'ячу ногою та головою у поєднанні з елементами акробатики (рис. 3).

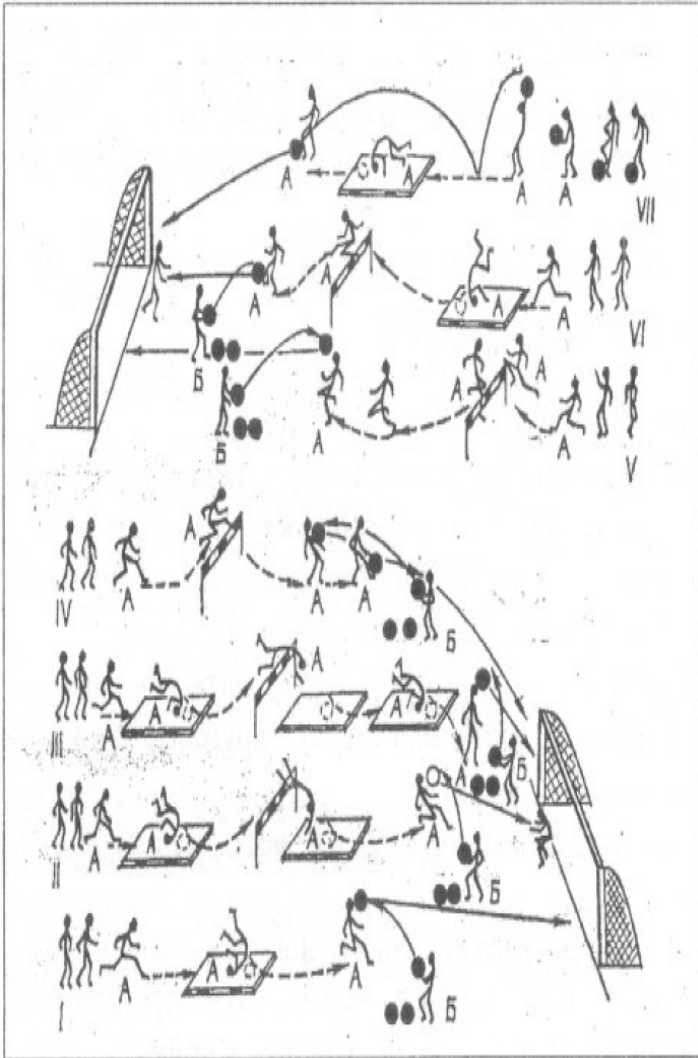


Рис. 3

Вправи виконуються двома групами по 8 – 9 гравців в один та інший бік.

Вправа 1. Гравець А з розгону виконує перекид уперед, гравець Б знизу двома руками кидає м'яч вгору, гравець А виконує удар у ворота, потім гравці міняються місцями – 3 – 4 хв.

Вправа 2. Перекид вперед – перекид вперед стрибком через бар'єр – удар у ворота головою, у стрибку. Виконується як вправа 1 – 5 – 6 хв.

Вправа 3. З розгону перекид вперед – перекид вперед стрибком через бар'єр – перекид вперед та удар в ворота головою. Виконується як вправа 1 – 5 – 6 хв.

Вправа 4. З розгону – стрибок через бар'єр – прийом м'яча на груди – удар у ворота ногами, не опускаючи м'яч на підлогу. Виконується як вправа 1 – 5 – 6 хв.

Вправа 5. З розгону – стрибок через бар'єр з обертом на 360 градусів та удар головою у ворота, у стрибку. Виконується як вправа 1 – 4 – 5 хв.

Вправа 6. Перекид вперед стрибком – з розгону стрибок через бар'єр, удар у ворота ногами. Виконується як вправа 1 – 5 – 6 хв.

Вправа 7. Гравець, ударяючи м'ячами по підлозі двома руками, виконує перекид вперед та виконує удар у ворота ногами після першого відскоку м'яча – 6 – 7 хв.

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

А) гравець групи А виконує передачу гравцю Б та відкривається для прийому м'яча в бік передачі. Гравець групи Б, обробивши м'яч у русі, продовжує ведення до протилежної лінії до стійок. Між стійками він грає у «стінку» з гравцем А та виконує удар у ціль. Виконавши вправу, гравці А та Б міняються місцями. Час виконання – 8 - 10 хв.;

Б) гравець А виконує передачу на гравця Б та відкривається у бік передачі. Гравець Б після прийому та ведення м'яча хрест навхрест передає м'яч гравцеві А, який після ведення виконує удар у ціль. Виконавши вправу, гравці А і Б міняються місцями – 8 – 10 хв.

Перешикування у колону по одному; ходьба.

3. Двостороння гра у гандбол – 2 тайми по 5 хв. Перерва між таймами – 5 хв.

Третя частина – 5 хв.

Ходьба; біг, вправи на розслаблення та поновлення дихання. Підбиття підсумків заняття.

ЗАНЯТТЯ № 3

Завдання: втягнення в тренувальну роботу за допомогою швидко-силових вправ та серії ігрових вправ, спрямованих на поновлення витривалості.

Інвентар: футбольні м'ячі – 10 штук; стойки для обведення – 16 штук; прапорці – 20 штук; набивні м'ячі – 15 штук.

Перша частина – 25 хв.

1. Ходьба; ходьба зі зміною темпу, з випадками, в напівприсіді; присіді – 2 – 3 хв.

2. Стрибки в присіді, уперед, назад, у різні боки – 3 - 4 хв.

3. Біг зі зміною темпу; ходьба; перешикування – 2 хв.

4. Вправи з набивним м'ячем (1 – 3 кг):

А) стійка ноги нарізно, руки з м'ячем вгорі – нахили вперед з м'ячем вгору – нахили вперед з махом руками між ніг – 8 – 10 разів;

Б) теж саме, але підкинути м'яч угору та спіймати його – 8 – 10 разів;

В) стійка ноги нарізно, руки з м'ячем угорі – змінні пружинячі нахили у різні боки – 11 – 16 разів;

Г) теж саме, але перед нахилом у бік (ліворуч) зробити коло руками ліворуч та навпаки – 8 – 10 разів;

Д) стійка ноги нарізно, м'яч вниз – махи руками праворуч та ліворуч, у кінці махів підкинути м'яч вгору та спіймати його – 6 – 8 разів;

Е) стійка ноги нарізно, м'яч перед грудьми – штовхнути м'яч вгору та спіймати – 10 – 12 разів;

Ж) з положення присіду підстрибнути, підкинути м'яч та спіймати – 6 – 8 разів;

З) стійка ноги нарізно, м'яч вгорі – рухи по колу тулубом у різні боки – 10 – 12 разів;

И) Широка стійка ноги нарізно – вести м'яч по підлозі навколо ніг «вісілкою»

- 10 – 12 разів;

К) теж саме – «вісімка» навколо ніг, не торкаючись м'ячем підлоги – 10 – 12 разів;

Л) стійка ноги нарізно – кинути м'яч через голову назад, спіймати його за спиною – кинути через голову вперед та піймати – 6 – 8 разів;

М) затиснути м'яч між стопами – стрибком підкинути його вперед – вгору та спіймати руками – 10 -12 разів.

Друга частина – 60 хв.

1. Ведення м'яча у вправах, сприяючих розвиненню швидкості. Гравці розташовуються один перед одним у шеренгах по двоє. Вправи виконуються одночасно вісьмома гравцями (по четверо з кожного боку). М'яч перед кожною парою гравців.

Вправа 1. Біг підтюпцем, ведення м'яча. За сигналом гравці з одного та іншого боку виконують біг підтюпцем назустріч один одному, на

вихідні позиції вертаються з веденням м'яча. Теж саме повторюють 2 номери і т. д. – 2 рази.

Вправа 2. Біг з високим підніманням стегна та ведення м'яча жонглюванням ногами. Виконується як вправа 1 – 2 рази.

Вправа 3. Біг з закиданням п'ят та ведення м'яча жонглюванням головою. Виконується як вправа 1 – 2 рази.

Вправа 4. Стрибковий біг та ведення м'яча. Виконується як вправа 1 – 2 рази.

Вправа 5. Прискорення до м'ячів – ведення м'яча. Гравці з одного боку одночасно, назустріч одне одному, виконують прискорення до м'ячів, на вихідні позиції повертаються повільно з веденням м'яча. Теж саме виконують другі номери і т. д. – 2 рази.

Вправа 6. З високого старту ривок до м'ячів - ведення м'яча повільно. Виконується як вправа 5 – 2 рази.

Вправа 7. З високого старту ривок до м'ячів - ривок з веденням м'яча назад – ведення м'яча повільно – 1 раз.

Вправа 8. З низького старту ривок до м'ячів - ведення м'яча повільно. Виконується як вправа 5 – 2 рази.

Вправа 9. З низького старту – ривок до м'ячів – ривок з веденням м'яча назад – ведення м'яча повільно. Виконується як вправа 7 – 1 раз.

Вправа 10. За сигналом гравці з однієї та іншої сторони виконують ведення м'яча жонглюванням ногами на зустріч одне одному до других номерів. Теж саме виконують другі номери і т. д. – 2 – 3 рази.

Вправа 11. Ведення м'яча жонглюванням головою. Виконується як вправа 10 – 2 – 3 рази.

Вправа 12. Старт з положення в упорі лежачі – ривок до м'ячів – ведення м'яча повільно. Виконується як вправа 5 – 2 рази.

Вправа 13. Старт з положення в упорі лежачі – ривок до м'ячів – ривок з веденням м'яча назад – ведення м'яча повільно. Виконується як вправа 7 – 1 раз.

Вправа 14. Старт з положення сидячі - ривок до м'ячів - ривок з веденням м'яча повільно. Виконується як вправа 5 – 2 рази.

Вправа 15. Старт з положення сидячі - ривок до м'ячів - ривок з веденням м'яча назад – ведення м'яча повільно. Виконується як вправа 7 – 1 раз.

Вправа 16. Див. вправу 10 – 2 рази.

Вправа 17. Див. вправу 11 – 2 рази.

Вправа 18. Естафети:

А) з веденням м'яча;

Б) з веденням, передачею м'яча та ривком без м'яча;

В) з веденням, обвідкою, передачею м'яча та ривком без м'яча.

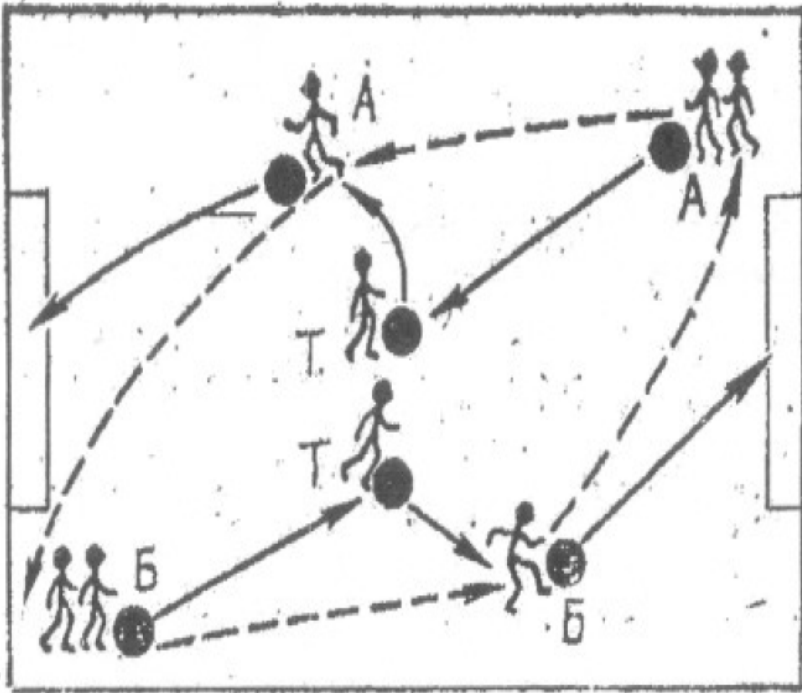


Рис. 4

2. Гравці груп А та Б з м'ячами розташовуються за діагоналю один проти одного та одночасно грають у «стінку» з тренером – ривком відкриваються до м'ячу та одразу виконують удари у ціль. Після виконання вправи гравці групи А стають на місце гравців Б, а гравці Б – на місце гравців А і т. д., продовжуючи виконувати вправу по колу, - 5 – 6 хв. (рис.4)

3. Перешикування у колону по одному; ходьба.

4. Ігрова вправа 4x2 – 8 – 10 хв.

Третя частина – 5 хв.

Ходьба; біг; вправи на розслаблення та поновлення дихання. Підбиття підсумків заняття.

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАНЯТТЯ № 4

Завдання: сприяти розвитку сили, швидкості, витривалості та спритності, усуваючи індивідуальні недоліки гравців.

І. Вправи, що сприяють розвитку сили

1. Стрибкові:

А) стрибки на обох ногах з просуванням – вперед, назад, у різні боки;

Б) стрибки у довжину, висоту, глибину;

В) стрибок з 2 – 3 кроків розгону, поштовхом однієї ноги та імітація удару по м'ячу головою;

Г) стрибки на одній нозі з просуванням вперед – згинаючи ногу уперед, згинаючи ногу назад, прогнувшись;

Д) стрибки на одній та обох ногах з поворотом на 90 – 180 градусів;

Е) стрибки з підтягуванням стегон до грудей;

Ж) стрибок на одній нозі, імітуючи удар махом іншої ноги;

З) потрійний стрибок на обох ногах;

І) стрибок назад поштовхом обох ніг;

К) стрибки в присіді на місці, уперед, назад, у різні боки;

Л) стрибки через перешкоди – бар'єр, кінь, козел.

2. З набивними м'ячами:

А) м'яч за спиною – присідання, тулуб тримати прямо;

Б) лежачи на спині, м'яч між стопами – згинання та розгинання ніг у колінах;

В) лежачи на животі, не стискаючи грудну клітку, в упорі на ліктях, м'яч між стопами – згинання та розгинання ніг;

Г) стійка на лопатках, м'яч між стопами – згинання та розгинання ніг;

Д) кидки м'яча назад зігнутими ногами стрибком;

Е) кидки м'яча вгору від голови в напівприсіді з одночасним розгинанням ніг;

Ж) підскоки з однієї ноги на іншу з одночасним підкиданням м'яча ногою вгору.

3. З еспандером:

А) лежачи на животі – згинання та розгинання ніг;

Б) стоячи спиною до гімнастичної стінки - піднімання однієї зігнутої ноги;

В) з вису спиною до гімнастичної стінки – піднімання обох зігнутих ніг;

Г) стоячи спиною до стінки – піднімання зігнутої ноги з розгинанням її;

Д) з вису спиною до стінки – піднімання з розгинання обох ніг;

Е) стоячи боком до стінки – підтягування відведеної ноги;

Ж) стоячи боком до стінки – рухи ногою вперед-усередину, назад-усередину;

З) стоячи боком до стінки – відведення ноги у бік;

І) лежачи в упорі на передпліччях – відведення прямої ноги назад;

4. З гирями:

А) стоячи на краю гімнастичної лави або на невеликій височині – опускання тіла на носках, на одній нозі;

Б) стоячи на гімнастичній лаві – глибокі присіди, опускаючи гири нижче рівня лави;

В) стоячи на двох лавах, утримуючи гирю обома руками – глибокі присіди, опускаючи гирю між лавочками якомога нижче. Теж саме, але розгинання ніг виконувати швидко, закінчуючи невеликим підскоком на місці;

Г) піднімання гирі зігнутою ногою;

Д) з вису на гімнастичній стінці – по чергове піднімання гирі зігнутими ногами;

Е) стоячи боком до стінки, тримаючись однією рукою за перекладину – піднімання гирі вперед на прямій нозі;

Ж) з вису на гімнастичній стінці – по чергове піднімання гирі вперед на прямих ногах;

З) стоячи спиною або боком до стінки, тримаючись за неї – рухи ногою всередину та вбік;

І) з вису на стінці – піднімання гирі у боки на прямих ногах. При зведенні ніг утримувати рух гир, не припускаючи при їхньому зіткненні сильного удару;

К) лежачи боком на гімнастичній лаві – піднімання й опускання гирі у бік. При опусканні гирі вперед триматися рукою за лаву.

5. Зі штангою:

А) стоячи на одній нозі – піднімання й опускання зігнутої ноги, утримуючи рукою диск на стегні;

Б) лежачи на животі на гімнастичній лаві, захвативши її руками – згинання ніг до кута 45 градусів та розгинання їх, затиснувши ступнями диск;

В) присідання зі штангою на плечах;

Г) лежачи на спині – згинання та розгинання ніг з обтяженням;

Д) присідання зі штангою;

Е) пружинячі присідання у випаді зі штангою;

Ж) ходьба, біг зі штангою на плечах.

6. На гімнастичній стінці:

А) присідання на обох ногах в упорі стоячи;

Б) присідання з партнером на плечах;

В) присідання на одній нозі. Зачепившись носком іншої за поперечину;

Г) теж саме спиною до стінки;

Д) теж саме боком до стінки.

7. Поодинокі вправи для розвитку сили м'язів тулуба:

А) в стійці на колінах. На рахунок «один» - нахил назад прямим тілом; на «два» - дістати підлогу потилицею; на «три» - сідаючи на п'яти, дістати підлогу лопатками;

Б) лежачи на спині, ноги нарізно – піднімання прямих ніг до кута 90 градусів та опускання у в. п. коловими або зигзагоподібними рухами - з зігнутими та витягнутими носками;

В) лежачи на спині, ноги нарізно – колові рухи прямими ногами в різні боки;

Г) сидячи, ноги нарізно під кутом 45 градусів – колові рухи прямими ногами;

Д) в положенні сидячи кутом, ноги нарізно, руки в різні боки - колові рухи прямими руками та ногами;

Е) пересування по колу – на руках, переступаючи на носках на місці; на носках, переступаючи на руках на місці;

Ж) стоячи - колові рухи тазом;

І) стоячи з відведенням ноги у бік на носок – нахили у бік відведеної ноги, при цьому не припускати нахилу вперед;

К) сидячи, ноги зігнуті – почергові оберти ніг до торкання стегнами підлоги;

Л) стоячи - у випаді вперед оберти тулуба з махами розслабленими руками в один та інший бік;

М) у стійці ноги нарізно – оберти тулуба з почерговим перенесенням важкості тіла на ногу, у бік якої виконується оберт, руки розслаблені.

8. Парні вправи:

А) почергові нахили вперед з підніманням партнера. А висить розслаблено.

Б) теж саме, але після нахилу вперед А піднімає ноги та опускає їх;

В) Б сідає та нахилиється вперед – повільно; ривком. Руки у різних положеннях. Легає повільно, повертається у в. п. - з перервою та розслабленням м'язів; без перерви;

Г) теж саме, але у Б зігнуті ноги в колінах. Вправа ускладнюється залежно від висоти піднятих ніг Б. Б піднімає тулуб - повільно;

ривком. Потім повільно лягає, повертається у в. п. – з перервою та розслабленням м'язів та без перерви;

Д) теж саме, що і вправа Г, але А утримує підняті прямі ноги Б під кутом 45 градусів;

Е) піднімання й опускання тулуба. Руки у різноманітних положеннях.

Ж) А, стоячи на колінах, спирається зусиллям Б, прагнучого повернути тулуб;

З) теж саме, але А стоїть у нахилі вперед, ноги нарізно;

І) теж саме, але А сидючи, ноги нарізно;

К) А – кола ногами з повільним підвищенням амплітуди;

Л) перетягування через лінію з хватом обома руками;

М) теж саме, але з хватом однією рукою;

Н) піднімання тулуба повільно; ривком. Повільне повернення у в. п. – з перервою та розслабленням м'язів; без перерви та розслаблення;

О) перетягування з опором у різноманітних хватах руками. Б тягне назад, А, чинячи опір, повільно дає себе перетягнути.

9. З набивним м'ячем:

А) сидючи, м'яч затиснутий стопами – згинання та розгинання ніг, ковзаючи м'ячем по підлозі;

Б) теж саме, але м'яч трохи підняти зігнутими ногами; розгинаючи їх, покласти м'яч на підлогу;

В) теж саме – колові рухи зігнутими у колінах ногами;

Г) теж саме – піднімання та опускання випрямлених ніг;

Д) лежачи на спині, м'яч затиснутий стопами, руки за голову у боки або вгору – піднімання та опускання прямих ніг;

Е) в. п. теж саме – згинання та дотик м'яча за головою. Ноги в колінах не згинати.

Ж) лежачи на спині, м'яч затиснутий стопами - різко сісти та згрупуватися, повільно повернутися у в. п.;

З) сидючи, ноги нарізно, м'яч над головою – повільні нахили вперед, зберігаючи положення рук;

І) сидючи, ноги разом, м'яч вперед - пружинячі нахили вперед;

К) сидючи, ноги нарізно, м'яч коло грудей – різкі нахили вперед з одночасним випрямленням рук;

Л) стоячи зігнувшись – передача м'яча з однієї руки в іншу, обводячи його навколо ніг то в один, то в інший бік;

М) стоячи ноги нарізно – передача м'яча з однієї руки в іншу по черзі за ногами;

Н) кидки м'яча з-за спини через голову прямими руками з одночасним різким нахилом тулуба вперед;

О) стоячи на одній нозі, інша вбік на носок, м'яч над головою – пружинячі нахили в бік відведеної ноги;

П) стійка ноги нарізно, м'яч у руках над головою – почергові згинання ніг з нахилом тулуба у бік зігнутої ноги;

Р) сидячи, ноги нарізно, м'яч угорі. З обертанням тулуба праворуч – руки в різні боки, м'яч на долоні правої руки. Рухом рук вперед підняти м'яч угору;

С) у стійці, ноги нарізно – оберти тулуба з розмашистими рухами рук у різні боки.

10. На гімнастичній лаві:

А) сидячи кутом – рухи прямих ніг вперед, назад та в різні боки хрест-навхрест;

Б) лежачи на гімнастичній лаві уздовж. Тримаючись руками за її краї за головою – піднімаючи ноги, дістати ними гімнастичну лаву за головою;

В) вправа з помічником – нахили назад та повернення у в. п. Вправу ускладнювати, повільно рухаючись на лаві ближче до колін та піднімаючи руки вгору;

Г) лежачи на животі на лаві - прогинання тіла та піднімання рук угору. Повертаючись у в. п. , розслабити м'язи спини;

Д) прогинання тіла з помічником - лежачи на животі; лежачи на стегнах. Допомога повинна полягати в утриманні ніг горизонтально, без натискання вниз;

Е) опираючись на лаву – стрибки через неї з високо піднятим тазом;

Ж) сидячи на підлозі, ноги нарізно на лаві - пружинячі нахили до ніг;

З) сидячи, ноги на лаві хрест-навхрест уздовж – пружинячими нахилами намагатися торкнутися руками ніг;

І) в опорі присівши упоперек лави, тримаючись за її краї – розгинання ніг з якомога більшим відтягуванням назад, намагаючись прийти у положення, при якому тулуб та ноги будуть на одній лінії;

К) лежачи на животі, стегнах – прогинання з обертанням тулуба праворуч та ліворуч. Помічник утримує за ноги.

II. Вправи, що сприяють розвитку швидкості

1. Біг підтюпцем. Не надто швидкий біг у напіврозслабленому стані. Розмах кроку з невисоким виносом стегна та повільним згинанням ноги у коліні.

2. Швидкий вільний біг. Стегно виносити уперед майже до горизонтального положення.

3. Біг на місці з максимальною частотою.
4. Біг у гору з нахилом до 15 градусів з розгону.
5. Біг у гору з нахилом до 10 градусів з місця.
6. Біг з високим підійманням стегна.
7. Біг на носках з закидом гомілки назад.
8. Дрібний, біг на носках зі скороченим кроком, руки розслаблені.
9. Біг з підійманням прямих ніг угору-назад.
10. Біг з відведенням прямих ніг назад-угору.
11. Біг з різноманітними навантаженнями.
12. Біг по піску, воді, тирсі.
13. Біг по дузі, колу, ламаній лінії, по «вісімці».
14. Біг стрибковими кроками – з високою траєкторією польоту; з великим просуванням вперед.
15. Біг стрибками – два невеликих підскоки, третій стрибок, вирівнявшись, вгору, потім 3- 4 кроки повільного бігу. Або підряд 4 – 8 високих стрибків з однієї ноги на іншу з переходом на ходьбу.
16. Біг з прискоренням.
17. Біг з поворотом та ривком.
18. Біг з різноманітних стартових положень.
19. Біг схресними та приставними кроками.
20. Біг спиною уперед з частими поворотами навколо своєї вісі.
21. Біг з відволікаючими рухами.

III. Вправи, що сприяють розвитку витривалості

1. Біг у середньому темпі на 500 – 2500м.
2. Кроси на 3 – 10км.
3. Біг змінної інтенсивності- 400м повільно – 200м швидко – 400м повільно – 100м швидко – 400м повільно – 200м швидко – 500м ходьба – 300м швидко – 100м повільно – 50м швидко – 100м повільно – 200 м швидко.
4. Повторне пробігання відрізків від 30 до 100м з максимальною швидкістю. Кількість повторів окремих вправ на одному занятті: біг на 30м – 10 – 12 разів; 60м – 8 - 10 разів; 100м – 6 – 8 разів. Частота серцевих скорочень перед початком пробігання відрізків: 30м – 125 – 130; 60м – 120 – 130; 100м – 120 – 135 ударів за хвилину. Інтервали відпочинку між відрізками, що пробігаються: 30м – 1,5 – 2 хв.; 60м – 2,5 – 3 хв.; 100м – 3 – 5хв.
5. Гра в баскетбол з помірною та субмаксимальною інтенсивністю.
6. Гра в гандбол з помірною та субмаксимальною інтенсивністю.
7. Ігрові вправи (3х3, 3х2, 4х2) з максимальною та субмаксимальною інтенсивністю.

8. Удар по м'ячу ногою на відстань – стартовий ривок – 10 – 12 разів.
9. Удар по м'ячу ногою на 30м – стартовий ривок – 10 – 12 разів.
10. Удар по м'ячу ногою на силу (35м) та точність (у квадрат 2х2м) – стартовий ривок – 8 – 10 разів.
11. Ведення м'яча 30м – гра у «стінку» - удар по воротах – 10 – 12 разів.
12. Біг 5х30 із положення сидячи – жонглювання м'ячем ногами та головою 1,5 – 2 хв. – послідовно без відпочинку 10 ударів у ворота з відстані 20м – передача м'яча у парах 1,5 – 2 хв. – ведення м'яча 5х30 з ударами по воротах.

IV. Вправи, що сприяють розвитку спритності

1. Перекати у групуванні вперед та назад.
2. Із основної стійки перекат назад у стійку на лопатках.
3. Із основної стійки через сід перекат назад у стійку на лопатках та назад у основну стійку.
4. Перекид вперед.
5. Перекид вперед – стрибок угору.
6. Серія перекидів вперед.
7. Перекид вперед з опорою однією рукою.
8. Довгий перекид вперед.
9. Перекид вперед стрибком.
10. З розгону стрибок – перекид.
11. Стрибок – перекид через бар'єр.
12. Перекид назад.
13. З розгону стрибок – перекид через бар'єр – піднятися та вдарити по м'ячу, підкинутому тренером, головою – перекид уперед.
14. Стрибок у глибину, стрибок – перекид, стартове прискорення.
15. Перекид уперед. Перекид назад, поворот на 180 градусів, стартовий ривок.
16. З розгону перекид уперед та стартовий ривок.
17. Стартовий ривок, стрибок – перекид через бар'єр, удар по м'ячу, підкинутому тренером, головою, стартовий ривок, перекид уперед, ведення м'яча з наступним ударом по воротах.

Примітки. 1. Направленість занять визначається індивідуальними недоліками в розвитку рухових якостей. 2. Дозування вправ визначається індивідуальними можливостями.

ЗАНЯТТЯ № 5

Завдання. 1. Техніко – тактична підготовка з акцентом на поновлення швидкості руху. 2. Поступове поновлення загальної витривалості.

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

Перша частина – 55 хв.

1. Ходьба; ходьба зі зміною темпу, з відведенням рук у різні боки, з відведенням рук назад, з коловими рухами вперед та назад, з нахилом тулуба вперед та назад, з поворотом тулуба, з випадами; ходьба 3 – 4хв.

2. Вправи на місці:

А) зі стійки ноги нарізно – по 4 пружинячих нахили тулуба вперед з торканням руками підлоги між ногами – 8 – 10 разів;

Б) теж саме, але руками доторкнутися підлоги ліворуч, посередині, праворуч та у зворотному напрямку – 10 – 12 разів;

В) в. п. теж саме, але руки схрещені перед грудьми – пружинячі нахили тулуба вперед, ліктями торкнутися підлоги – 8 – 10 разів;

Г) в. п. теж саме – нахил назад, руками торкнутися п'ят, стегна та коліна відвести вперед – 8 – 10 разів;

Д) зі стійки на одній нозі, інша у бік – у повітрі описати «вісімку». По 8 – 10 разів;

Е) в. п. стійка ноги нарізно, руки перед грудьми – два пружинячих відведення рук назад. Теж саме – руки в різні боки – 10 – 12 разів;

Ж) стійка ноги нарізно – нахил вперед до прямого кута, руки вгору – 8 – 10 разів;

З) стрибки в стійки ноги нарізно, руки вгору - сплеск в долоні, стрибок в стійку ноги разом – сплеск по стегнам;

3. Ходьба; біг зі зміною темпу, з високим підніманням стегна, з закидом гомілки назад, з прискоренням, по колу, по ламаній лінії, по «вісімці», з поворотом та ривком, з поступовим уповільненням темпу, ходьба – 10 – 15 хв.

4. Розминка з м'ячами (рис.. 5). Усі вправи виконуються у естафетах. Чотири – п'ять пар з одного боку та з другого – навпроти них на відстані 20 – 30м. Перші номери з м'ячами.

Вправа 1. Одночасно гравці А та Б ведуть м'яч назустріч гравцям А1 та Б1 передають їм м'яч та стають на їхнє місце. Гравці А1 та Б1 виконують теж саме і т. д. – 2 – 3 хв.

Вправа 2. Виконується як вправа 1, але з напів відстані гравці А та Б роблять передачі на гравців А1 та Б1 з ривком та стають на їхнє місце. Обробивши м'яч, гравці А1 та Б1 виконують теж саме і т. д. – 2 – 3 хв.

Вправа 3. Виконується як вправа 2, але передачі гравці А та Б роблять після обведення стійок – 3 – 4 хв.

Вправа 4. Виконується як вправа 1, але з схресною передачею – 1 – 2 хв.

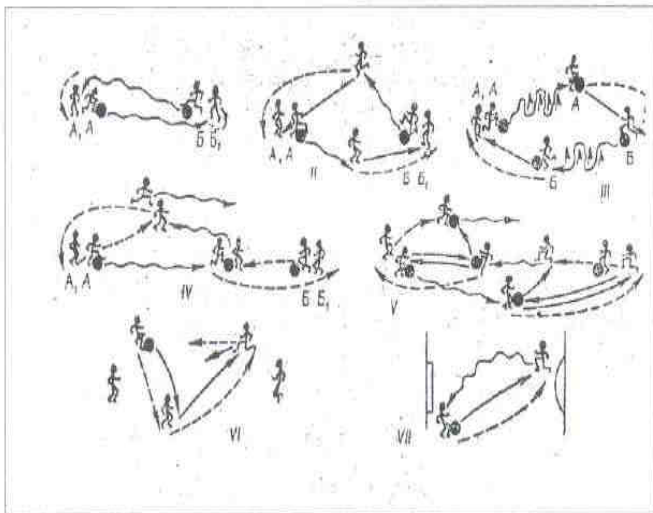


Рис.5

Вправа 5. Виконується як вправа 2, але гравці А1 та Б1 після передачі їм м'яча в один дотик грають в «стінку» з гравцями А та Б, продовжують ведення м'яча та виконують теж саме, що й гравці А та Б і т. д. Гравці А та Б після гри у «стінку» стають на місце гравців А1 та Б1 – 3 хв.

Вправа 6. Коло радіусом 15м. Шість-сім гравців виконують передачі низом у один дотик з подальшим ривком у бік передачі зі зміною місць – 6 – 7 хв.

Вправа 7. Передача з подальшим ривком, прийом м'яча у русі, ведення, передачі і т. д. – 6 – 8 хв.

Друга частина – 40 хв.

1. Удар по м'ячу ногою та вихід на вільне місце:

А) див. заняття №1 – 5 – 10 хв.;

Б) гравець А виконує передачу гравцеві Б та відкривається для прийому м'яча у бік передачі. Гравець Б в один дотик виконує

передачу головою на хід гравцеві А. Гравець А на ходу обробляє м'яч і виконує передачу на удар гравцеві Б, який з ходу виконує удар у ціль. Виконавши вправу, гравці А та Б міняються місцями (рис. 6) – 8 – 10 хв.

2. Вихід із зали або площадки на крос на свіжому повітрі – 20 хв.

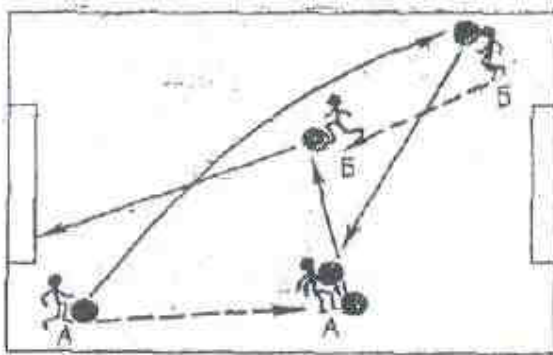


Рис.6

Третя частина – 5 хв.

Ходьба; біг, вправи на зняття м'язової напруги та поновлення дихання. Підбиття підсумків заняття.

ЗАНЯТТЯ №6

Завдання 1. Сприяти розвитку швидкісних та силових здібностей.

2. Удосконалювати техніку ударів по м'ячеві ногою та головою.

Інвентар: футбольні м'ячі – 10 шт.; стійки для обведення – 4 шт.

Перша частина – 55 хв.

1. Ходьба; ходьба зі зміною темпу, з маховими рухами ногами вперед-вгору, з перекатом з п'ятки на носок, на рівних ногах, взявшись руками за гомілкоступний суглоб, напівсидячи, сидячі, ходьба. Біг з уповільненням темпу, ходьба; перешикування – 4 – 5 хв.

2. Вправи у парах:

А) стоячи обличчям один до одного, ноги нарізно, руки на плечах у партнера – пружинячі нахили тулуба – 10 – 12 разів;

Б) вихідне положення теж саме – повороти тулуба – 10 – 12 разів;

В) стоячи лицем одне до одного на відстані одного кроку – узявшись за руки, присісти на одній нозі, інша вперед («пістолет») – 10 – 12 разів;

Г) стоячи обличчям один до одного, ноги нарізно – праву (ліву) руку витягнути вперед, упертися долонями та почергово з силою згинати та розгинати руки, переборюючи опір партнера 10 – 12 разів;

Д) стоячи обличчям один до одного на відстані одного кроку – тримаючись за руки, перетягнути партнера на свій бік 10 – 12 разів;

Є) стоячи боком одне до одного з випадом у бік – тримаючись за руки, намагатися перетягнути партнера на свій бік 10 – 12 разів;

Ж) стоячи обличчям один до одного – покласти руки на плечі партнера та намагатися відштовхнути його 10 – 12 разів;

З) стоячи один за одним – той, що ззаду тримає руками поперек того, що спереду, той, що спереду рухається вперед, а партнер утримує його, намагаючись відтягнути назад – 8 – 10 разів;

И) стоячи один за одним – той, що ззаду спирається руками у спину партнеру та намагається, переборюючи його опір, проштовхнути його вперед 10 – 12 разів;

3. Ходьба; біг зі зміною темпу, з високим підніманням стегон, з закидом гомілки, з підніманням прямих ніг вгору-вперед, з відведенням прямих ніг назад-вгору, по дузі, по ламаній лінії, з прискоренням, з поворотом та ривком, з обертвом на 360 градусів, з відволікаючими діями, з різноманітних стартів: сидячи, лежачи, з упору лежачи, стоячи спиною до фінішу; біг, біг з прискореннями; ходьба – 10 – 12 хв.

4. Розминка з м'ячами. Виконання вправ з 1 – 8 див. заняття №1. Дозування: з 1-3 вправи – 2 хв.; 4-45с.; 5-6 – 6 хв.; 7-8 – 3-4 хв.

Друга частина – 50 хв.

1. Удари по м'ячу ногою та головою:

А) див. заняття №3;

Б) див. заняття №1.

2. Гра у гандбол 5х5; 2 тайми по 10 хв. з п'ятихвилинним інтервалом для відпочинку.

Третя частина – 5 хв.

Ходьба; біг; вправи на розслаблення та поновлення дихання. Підбиття підсумків заняття.

ЗАНЯТТЯ №7

Завдання. 1. Удосконалювати техніку ведення та ударів по м'ячеві ногою. 2. Сприяти розвитку спритності.

Інвентар: футбольні м'ячі – 16 – 17 шт.; бар'єри для стрибків – 4шт.; гімнастичні мати – 4 шт.; стійки для обведення – 16 шт.

Перша частина – 30 хв.

1. Ходьба; ходьба зі зміною темпу, з випадками, напівприсіді, присіді; ходьба з переходом на біг – 3 – 4 хв.

2. Біг зі зміною темпу, з високим підніманням стегон, з закидом гомілки назад, по дузі, по ламаній лінії, по «вісімці», з прискоренням, з поворотом та ривком, з відволікаючими діями; біг – 5 – 6 хв.

3. Розминка з м'ячами. Див. Заняття №2.

Друга частина – 70 хв.

1. Удари по м'ячу ногою та головою у сполученні з елементами акробатики. Див. заняття №2.

2. Передача м'яча, ведення, обведення, удари у ціль:

А) гравець А виконує передачу (по діагоналі) гравцеві Б та ривком стає на його місце. Гравець Б, прийнявши м'яч у русі, виконує ведення, обведення стійок та виконує удар у ціль. Після удару гравець Б стає на місце гравця А – 10 хв.(рис. 7).

Б) гравець групи А виконує передачу на гравця групи Б та ривком стає на його місце. Гравець Б в один дотик грає у «стінку» з гравцем В (гравець в один дотик робить повздовжню передачу у бік воріт), виконує удар у ціль та стає у групу гравців А. теж саме робить гравець групи Г з гравцем групи В, відповідно міняючись місцями (рис. 8) – 10 хв.

3. Тенісбол. Двостороння гра – 20 хв.

Третя частина – 5 хв.

Ходьба; біг; вправи на розслаблення та поновлення дихання. Підбиття підсумків заняття.

ЗАНЯТТЯ № 8

Завдання: сприяти розвитку швидкісно – силових можливостей та спеціальної витривалості за допомогою техніко – тактичних вправ.

Інвентар: футбольні м'ячі – 10 штук; стійки для обведення – 16 штук; прапорці – 20 штук; бар'єри, гімнастичні лави; набивні м'ячі – 10 шт.

Перша частина – 20 хв.

1. Ходьба; ходьба зі зміною темпу, з маховими рухами ногою вперед-вгору, спиною вперед, напівприсіді, присіді, ходьба з переходом на повільний біг – 3 – 4 хв.

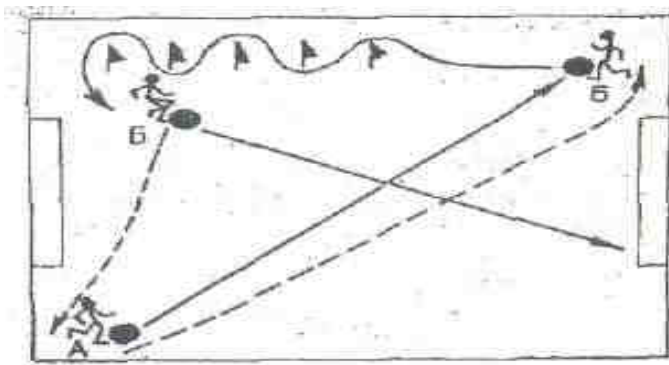


Рис.7

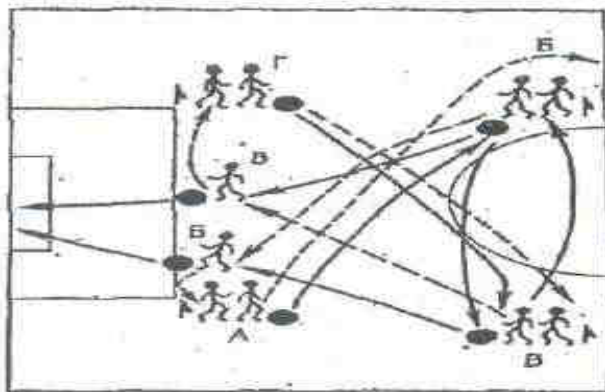


Рис.8

2. Біг зі зміною темпу, боком, приставними кроками, схресними кроками, з поворотом на 360 градусів, з перестрибанням через гімнастичні лави та бар'єри, з прискореннями, з поступовим уповільненням та переходом на ходьбу – 5 – 6 хв.

3. Вправи у русі:

- А) коло руками вперед, назад на кожен крок – 15 – 20 разів;
- Б) руки вперед. На кожний крок – руки у боки долонями вгору – 10 – 12 разів;
- В) на кожен крок – нахили вперед – 10 – 15 разів;

- Г) теж саме з поворотом тулуба – 10 – 12 разів;
 - Д) ходьба напівприсіди – 20 – 30 м;
 - Е) ходьба присіди – 15 – 20 м;
 - Ж) три підскоки в присіди, один підскок у основній стійці – 10 – 15 разів;
- 3) біг, ходьба, перешикування – 1 хв.

Друга частина – 95 хв.

1. Вправи з набивними м'ячами (1-3 кг) у парах:
- А) стоячи спиною один до одного – передача м'яча збоку по колу – 10 – 15 разів;
 - Б) теж саме, але передача м'яча по «вісімці» – 10 – 15 разів;
 - В) виконується як вправа А, тільки сидячи – 10 – 15 разів;
 - Г) стійка ноги нарізно, спиною один до одного – передача м'яча над головою та між ногами по колу – 10 – 15 разів;
 - Д) лежачи на спині, руки угорі, у одного партнера у руках м'яч – на рахунок «один» - перейти у положення сидячи, передати м'яч, на «два» - повернутися у в. п. – 8 – 10 разів;
 - Е) теж саме, але м'яч між стопами – перекат назад до торкання ногами підлоги за головою, перекат уперед, передача м'яча партнеру – 8 – 10 разів;
 - Ж) один партнер лежить на животі та тримає м'яч перед собою на витягнутих руках, іншою утримує на підлозі його ноги – перший піднімає м'яч вгору ривком та прогинається – 10 – 12 разів;
- 3) стоячи обличчям один до одного на відстані 8 – 10 м – один штовхає м'яч (як штовхають ядро), іншою ловить та виконує теж саме – 10 – 15 разів.

Ходьба; біг; ходьба; перешикування.

2. Ведення м'яча у вправах, що сприяють розвитку швидкості (див. заняття № 3).

3. Ведення, обведення, гра у «стінку» та удари по м'ячу у ціль:

А) див. заняття № 3 – 10 – 12 хв.;

Б) гравець А виконує передачу гравцю Б, а сам залишається на місці. Гравець Б, обробивши м'яч, веде його, потім обводить п'ять стійок, розташованих уздовж бокової лінії, та виконує поперечну передачу гравцю А, ривком відкриваючись у бік передачі на протилежний фланг. Гравець А в один дотик виконує повздовжню передачу гравцю Б, а сам по діагоналі відкривається у бік воріт. Гравець Б, обробивши м'яч, веде його 10 – 15 м та виконує передачу по діагоналі назад гравцю А, який з ходу б'є по воротах. Після виконання вправи гравці міняються місцями (рис. 9) – 10 – 12 хв.

В) гравець А виконує передачу на гравця Б та рухається у бік передачі. Гравець Б, прийняв м'яч, продовжує ведення назустріч гравцю А. Після схресної передачі гравець А, прийнявши м'яч, робить передачу на гравця В та стає у групу гравців Б. Гравець Б ривком переміщується на протилежний фланг. Гравець В в один дотик грає у «стінку» з гравцем Б, виконує удар у ціль та стає у групу гравців А, а гравець Б у групу гравців В і т. д. (рис. 10) - 10 – 12хв.

4. Ігрова вправа у квадраті 4х2 – 15 хв.

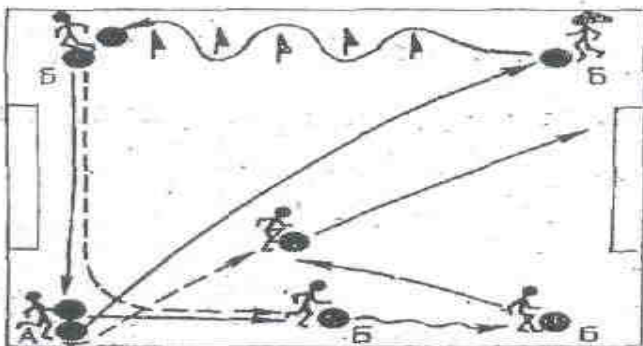


Рис.9

Третя частина – 5 хв.

Ходьба; біг; вправи на розслаблення та поновлення дихання. Підбиття підсумків заняття.

ЗАНЯТТЯ № 9

Завдання: сприяти розвитку загальної витривалості та швидкодію – силових можливостей за допомогою техніко – тактичних вправ.

Інвентар: футбольні м'ячі – 10 штук; стійки для обведення – 11 штук; прапорці – 20 штук.

Перша частина –45 хв.

1. Ходьба; ходьба зі зміною темпу, з випадками вперед, з випадками вперед -у бік, з маховими рухами ногами вперед-вгору, з відведенням рук у боки, зі зміною положення рук, з коловими рухами руками вперед-назад, напівприсіди, присіди; ходьба – 6 – 8 хв.

2. Біг з поступовим уповільненням, ходьба – 1 – 2 хв.

3. Загально-підготовчі вправи:

А) сидячи, руки в різні боки, ноги підняті над підлогою – «велосипед»;

Б) в. п. теж саме – кола ногами у різні боки – 8 – 10 разів;

В) в упорі лежачі – згинання та розгинання рук до кінця;

Г) лежачи на спині, руки за головою – швидко сісти без допомоги рук та зробити нахил вперед, намагаючись ліктями торкнутися підлоги – 6 – 8 разів;

Д) в упорі лежачи – зігнути руки, відштовхнувшись від підлоги руками і ногами, плеснути у долоні – 6 – 8 разів;

Е) лежачи на спині, руки за головою – підняти ноги та торкнутися підлоги за головою – 8 – 10 разів;

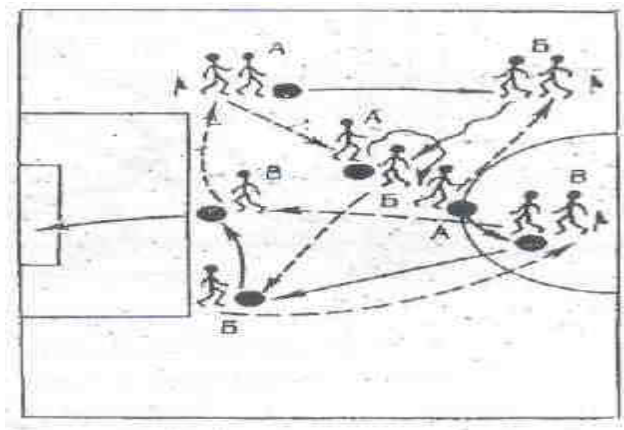


Рис.10

4. Розминка з м'ячами. Виконання вправ 1-7 (див. заняття № 5).

Примітка. Воротарі у першій частині заняття (25-30 хв.) розминаються комплексно.

Друга частина – 60 хв.

1. Ведення, передача м'яча та удари по ньому у ціль:

А) див. заняття № 7 – 10 – 12 хв.;

Б) чотири групи гравців розташовуються у такому порядку: А (з м'ячами) навпроти Г, Б (тільки перший з м'ячем) навпроти В. Одночасно починають ведення – гравець групи А у бік гравця Г, а гравець групи Б у бік гравця В.

Після схресної передачі м'яча гравець Г виконує передачу у бік гравців групи Б та ривком стає останнім у групі Б, а гравець групи А, перш ніж стати останнім у групі Г, чекає передачі від гравця В.

Після схресної передачі гравець В грає у «стінку» з гравцем А, виконує удар у ціль та стає останнім у групі гравців А, а гравець б стає останнім у групі гравців В і т. д. Подальше виконання вправ виконується в момент прийому м'яча гравцем Б – 10 – 12 хв.;

В) гравець А робить передачу на гравця Б та рухається у бік передачі.

Гравець Б, прийнявши м'яч, продовжує ведення назустріч гравцю А. Після схресної передачі гравець А, прийнявши м'яч, робить передачу на гравця В та стає у групу гравців Б. Гравець Б ривком рухається на протилежний фланг.

Гравець В в один дотик грає у стінку з гравцем Б, виконує удар у ціль та стає у групу гравців А, а гравець Б – у групу гравців В і т. д. – 10 – 12 хв.

4. Ігрова вправа у квадраті 4х2 – 15 хв.

Третя частина – 5 хв.

Ходьба; біг; вправи на розслаблення та поновлення дихання. Підбиття підсумків заняття.

ЗАНЯТТЯ № 10

Завдання. 1. Сприяти розвитку швидкісних та силових можливостей. 2. Вдосконалювати техніку ударів по м'ячу ногою та головою.

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

Перша частина – 50 хв.

1. Ходьба; ходьба зі зміною темпу, з випадками, напівприсіді, присіді, ходьба з переходом на повільний біг – 3 – 4 хв.

2. Біг; біг зі зміною темпу, з високим підняттям стегон, з закидом гомілки, стрибковий, з високим підняттям стегна та послідуєчим ривком, стрибковий з послідуєчим ривком, з поступовим уповільненням та переходом на ходьбу – 6 – 8 хв.

3. Стрибки на лівій та правій нозі. На обох ногах, згинаючи колінна до кінця, з підтягуванням стегон до грудей, у довжину на обох ногах, назад поштовхом обох ніг, назад поштовхом однієї ноги, потрійний назад поштовхом обох ніг, потрійний назад поштовхом однієї ноги, в

присіді на місці, присіді вперед, сидячи у бік, вгору поштовхом однієї та обома ногами; ходьба – 6 – 8 хв.

4. Розминка з м'ячами. Опис вправ 1-7 (див. заняття № 1).

Примітка. Воратарі у першій частині заняття (25-30 хв.) розминаються комплексно.

Друга частина – 1г. 10 хв.

1. Удари по м'ячу ногою і головою:

А) жонглювання м'ячем головою – 5 – 6 хв.;

Б) передача м'яча головою в один та два дотики – 5 – 6 хв.;

В) вправи виконуються у трійцях. Один з гравців групи А виконує передачу на 10 – 15м гравцеві Б та ривком стає на його місце. Гравець Б робить передачу другому гравцю А в один дотик та стає на його місце і т. д – 5 – 6 хв.;

Г) гравець А здійснює передачу верхом гравцю Б та відкривається на прийом м'яча у бік передачі. Гравець Б головою виконує передачу на гравця А, який в один дотик головою виконує передачу на хід гравцю Б. Гравець Б з ходу виконує удар головою у ціль. Виконавши вправу, гравці міняються місцями;

Д) див. заняття № 5 – 8 – 10 хв.;

Е) перешикування у колону по одному; ходьба. Ігрова вправа 4х4 – 20 хв.

Третя частина – 5 хв.

Ходьба; біг; вправи на розслаблення та поновлення дихання. Підбиття підсумків заняття.

ЗАНЯТТЯ № 11

Завдання. 1. Сприяти розвитку спритності. 2. Вдосконалювати техніку ведення м'яча та ударів по ньому ногою.

Інвентар: футбольні м'ячі – 10 шт.; бар'єри для стрибків – 4 шт.; гімнастичні мати – 4 шт.; скакалки – 10 шт.

Перша частина – 25 хв.

1. Ходьба; ходьба зі зміною темпу, з маховими рухами ногами вперед-вгору, з перекатом з п'ятки на носок, узявшись руками за гомілкостопний суглоб, напівприсіді, присіді, ходьба з переходом на біг – 5 – 6 хв.;

2. Біг зі зміною темпу, по дузі, по ламаній лінії, по «вісімці», з перестрибуванням через перешкоди – гімнастичні лави, бар'єри, з поворотом на 360 градусів, з відволікаючими діями, з прискоренням, ривком, біг з переходом на ходьбу – 6 – 8 хв.

3. Вправи зі скакалкою:

А) стрибки на двох ногах з міжскокама з обертанням скакалки вперед – 2 – 3 хв.;

Б) теж саме з обертанням назад – 2 – 3 хв.;

Г) біг у середньому темпі з обертанням скакалки вперед – 2 – 3 хв.;

Д) 4 стрибки на двох ногах; 4 стрибка позмінно на правій та лівій нозі – біг з обертанням скакалки вперед – 2 – 3 хв.;

Друга частина – 80 хв.

1. Удари по м'ячу ногою і головою в поєднанні з елементами акробатики. Виконання вправ 1-7 (див. заняття № 2).

2. Ведення, передачі та удари по м'ячу у ціль:

А) гравець А верхом виконує передачу на воротаря та рухатися у бік передачі. Воратар ловить м'яч та низом кидає його на зустріч гравцю А, який б'є по воротах – 8 - 10 хв.

3. Гра у квадраті 5х2 (двома м'ячами) – 15 хв.

Третя частина – 5 хв.

Ходьба; біг; вправи на розслаблення та поновлення дихання. Підбиття підсумків заняття.

ЗАНЯТТЯ № 12

Завдання: сприяти розвитку швидкісно – силових можливостей та спеціальної витривалості за допомогою техніко – тактичних вправ.

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

Перша частина – 25 хв.

1. Ходьба; ходьба зі зміною темпу, з відведенням рук у різні боки, зі зміною положення рук, з коловими рухами руками назад – вперед, з нахилом тулуба вперед-назад, з поворотом тулуба, з випадами, ходьба з переходом на біг.

2. Біг; біг зі зміною темпу, з високим підніманням стегон, з закидом гомілки, стрибковий, з прискоренням, ривком.

3. Вправи у русі:

А) мах правою ногою вперед-вгору – стрибок на лівій. Теж саме лівою – 10 – 12 разів;

Б) стрибки на двох ногах, кола руками перед. Теж саме – кола руками назад – 8 – 10 разів.

Друга частина – 90 хв.

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

А) стійка ноги нарізно, обличчям один до одного – поштовх м'яча від грудей – 6 – 8 разів;

Б) теж саме, але м'яч зупинити груддю, спіймати – 6 – 8 разів;

Г) стійка ноги нарізно, боком – поштовх м'яча від грудей однією рукою (як штовхання ядра) – 8 – 10 разів;

Д) стійка ноги нарізно, правим боком – кинути м'яч у бік двома руками – 8 – 10 разів;

Е) стійка ноги нарізно, обличчям один до одного у нахилі, м'яч у руках між ногами - кидки м'яча знизу-вгору, вирівнюючись – 8 – 10 разів;

Ж) м'яч затиснутий між стопами - кидок м'яча ногами вперед-вгору – 8 – 10 разів;

2. Виконання вправ 1-18 (див. заняття № 3).

3. Передачі та удари по м'ячу у ціль:

А) гравець А робить передачу гравцю Б, а сам ривком відкривається для прийому м'яча від гравця Б на протилежний фланг. Гравець Б в один дотик виконує повздовжню передачу на хід гравцю А. Гравець А, обробивши м'яч, виконує ведення та виконує передачу назад. Гравець Б, відкриваючись на передачу гравцеві А, виконує удар у ціль.

Після виконання вправи гравці міняються місцями – 10 хв.;

Б) гравець А виконує передачу гравцю Б, а сам відкривається у бік передачі. Гравець Б в один дотик грає у «стінку» з гравцем А, який спрямовується у бік прийому м'яча гравцем Б, виконуючи функцію центрального захисника. Гравець Б, обробивши м'яч, обводить гравця А, здійснює удар у ціль та стає на місце гравця А.

Після того, як обвели гравця А, він розвертається та прямує на поперечну передачу Т (другим м'ячем), виконує удар головою у ціль та стає на місце гравця Б і т. д. – 10 хв.

4. Баскетбол. Двостороння гра – 10 хв.

Третя частина – 5 хв.

Ходьба; біг; вправи на розслаблення та поновлення дихання. Підбиття підсумків заняття.

ДРУГИЙ ЦИКЛ

(базовий)

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, з високим підніманням стегон, з закидом 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 обох 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 обох ногах, у групуванні і стартовий ривок на 10-15м. 2-3 підходи.

Друга частина – 60хв.

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 ногою, а сам виходить на поперечну передачу (другим м'ячем) і виконує удар 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.

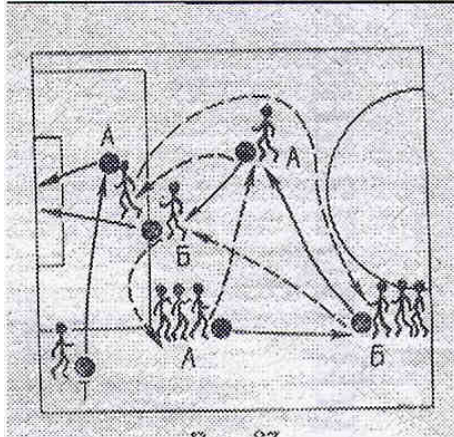


Рис. 1

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, 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;

е) 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 – 60хв.

Вправи, що сприяють розвитку швидкісно-силової витривалості

Ті, що займаються, розподіляються парами 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. Жонгливання 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 11кг – 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. Жонгливання 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 – 20-30кг.
2. Час виконання кожного завдання – 6-8хв.

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;

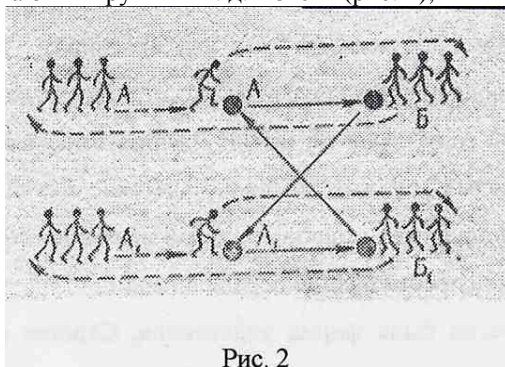
в завданні № 4 – воротарі одночасно кидають м'ячі один одному, один футбольний, інший набивний;

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 місцями;

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);



б) див. заняття №1, рис 1 – 6-8хв;

в) гравець А виконує передачу гравцю Б, а сам з прискоренням відкривається в центр майданчику і виконує функції центрального захисника. Гравець Б, обробивши м'яч, продовжує ведення в сторону гравця В, котрий схресно перехоплює у нього м'яч, продовжує ведення, обіграє гравця А сам або граючи «в стінку» з Т, і виконує удар в ціль. Виконавши вправу, гравці міняються місцями (рис. 3) – 10хв.

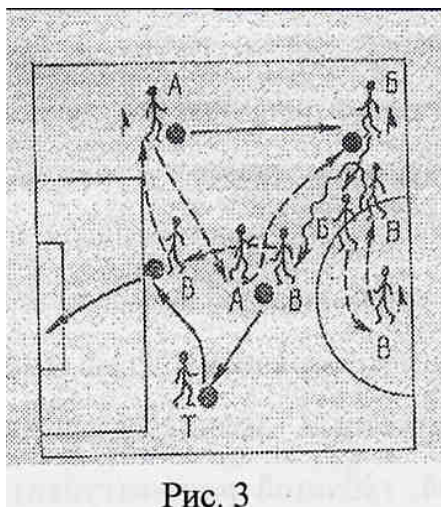


Рис. 3

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 закидом 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 поворотом навколо себе і т.д. 20-30 разів;

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

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

Друга частина – 60хв.

1. Комплекс акробатичних вправ

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 Т (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 майданчику 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.

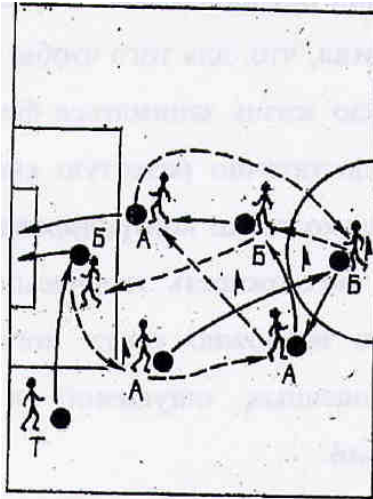


Рис. 4

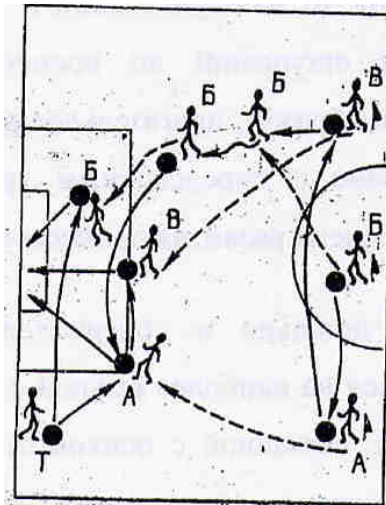


Рис. 5

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 обведення – 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 згинання та розгинання 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. 12-15разів;

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, штовхнути 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 30с.;

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

є) стартові ривки по ламаній лінії 3х20м – інтервал відпочинку 20 с.;

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

з) стартові ривки з відволікаючими діями 2х50м – 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.б) – 10хв.

в) див заняття №3, рис.4.

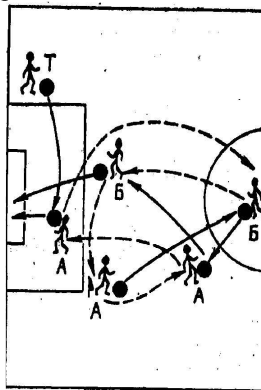


Рис. 6

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 обведення – 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 – колові рухи 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 – 60хв.

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 випадками, ходьба з переходом на повільний біг.

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

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

Ходьба, біг з поступовим уповільненням, ходьба.

Друга частина – 65хв.

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) удосконалювати 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 градусів, 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 обох ногах з міжскоком і обертанням 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 обох ногах – 4 стрибка поперемінно на правій і лівій нозі – біг з обертанням скакалки вперед – 2-3хв.

Друга частина – 55 хв.

1. Комплекс акробатичних вправ

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 виконує удар ногою.

Гравець Б після виконання передачі гравцю А відкривається на передачу Г(другим м'ячем) і виконує удар головою (рис.7) – 10 хв.

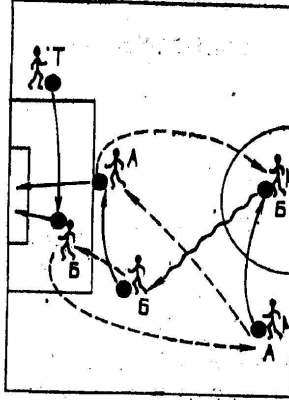


Рис. 7

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 обведення – 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 випадами, у напівприсіді, в присіді, ходьба з переходом на повільний біг.

2. Біг зі зміною швидкості, с високим підніманням стегон, з закидом гомілки назад, з підніманням прямих ніг вперед-вгору, з

відведенням прямих ніг назад-вгору, з поворотом на 360 градусів, 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 – 60хв.

1. Стартові прискорення і ривки:

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

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

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

г) жонгливання 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.

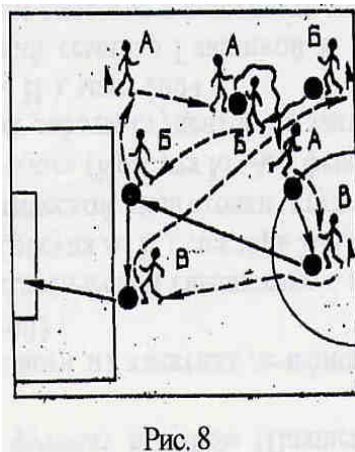


Рис. 8

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 обведення – 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 закидом голілки 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 обох 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 обох 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 – 60хв.

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 швидко-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 закидом 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.

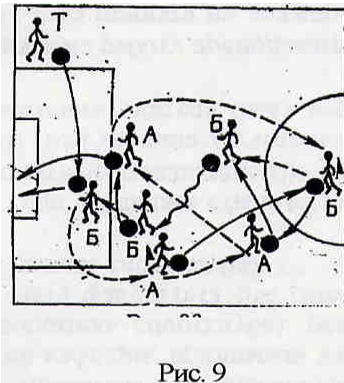
Друга частина – 60хв.

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

2. Передачі, ведення і удари в ціль ногою 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 Г (другим м'ячем) і виконує удар в ціль головою (рис.9) – 10 хв.



- 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'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, 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 – 60хв.

1. Комплекс акробатичних вправ

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.;

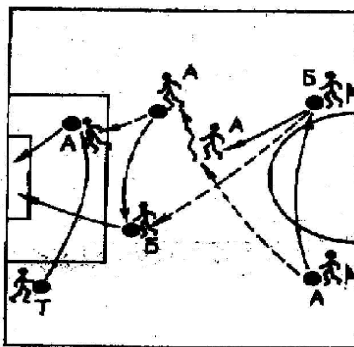


Рис. 10

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.

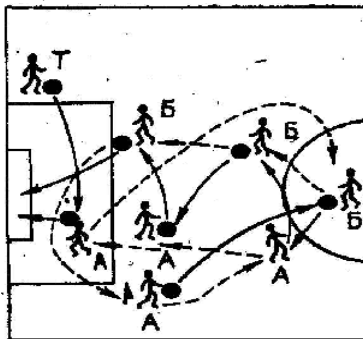


Рис. 11

3. Двостороння гра – 5х5 – 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 обведення – 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 – встати. 8-10 разів;

г) стійка ноги нарізно щільно один до одного, права рука вперед, ліва зігнута – упираючись долонями, по черзі з силою згинання та розгинання рук, переборюючи опір партнера. 8-10 разів;

д) стоячи обличчям один до одного на відстані 1 кроку – взявшись за руки, намагатись перетягти до себе 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. 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, штовхнути його вперед. 12-15 разів.

Друга частина – 60хв.

1. Стартові прискорення і ривки:

а) стартові прискорення по прямій 5х20м – інтервал відпочинку 30с.;

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

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

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

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

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

є) стартові ривки по ламаній лінії 3х30м – інтервал відпочинку 10с.;

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

з) стартові ривки з відволікаючими діями 2х50м – інтервал відпочинку 30с.

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

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. Загально-підготовчі вправи:

а) широка стійка ноги нарізно. На 3 рахунки – нахили вперед, на 4-й рахунок – нахил назад (при нахилі назад намагатись 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 – 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) жонгливання м'ячем ногою – 30 с.;

в) жонгливання 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» – 1хв.;

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

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

Друга частина – 60хв.

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 – 2хв.;

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

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

є) стартові ривки з м'ячем по колу 3х20м – інтервал відпочинку 20с.;

- ж) жонглювання 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 швидко-силових якостей за допомогою техніко-тактичних вправ; 2) удосконалювати техніку передач, прийому м'яча і удару в ціль.

Інвентар: футбольні м'ячі – 10 штук; стійки для обведення – 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 обертаннями 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 напівприсіді, встаючи, штовхнути м'яч і спіймати. 10-12 разів;

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

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

е) 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. Силові 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 – піднімання та опускання тулуба – 1 раз до відмови

е) те ж саме обличчям донизу;

е) 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. Бондарев Д. Кількісна оцінка основних факторів, що визначають структуру загальної і спеціальної підготовки студентів спеціалізації футбол // Зб. наук. статей у галузі фіз. культ. та спорту “Молода спортивна наука України”. В. 8. Т. 1. – Львів: ЛДІФК, 2003.
2. Васильчук А.Г., Ніколенко С.В Ніколенко В.Г. Використання навчальної комп’ютерної програми з футболу у процесі удосконалення технічної майстерності старшокласників 6-а Міжнар. наук. конф. ”Фізична культура, спорт та здоров’я нації ВДПІ. Вінниця – 2006.
3. Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Моделирование тренировки в футболе– К.: Альтерпресс, 1998.
4. Костюкевич В.М. Футбол: Навч. Посібник для студентів фізичного виховання педагогічних університетів. – В.: ДОВ “Вінниця”, ВДПУ, 2006.
5. Лисенчук Г.А.. Управление подготовкой футболистов. – К.: Олимпийская литература, 2003.
6. Пшибыльский В., Мищенко В. Физическая подготовка футболистов высокого класса: Монография.- К.: Науковий світ, 2004.
7. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие, – Д.: Изд-во Дон-НУ., 2005.
8. Соломко В.В, Лісинчук Г.А, Соломко О.В. Футбол. Підручник для студентів вузів фізичного виховання і спорту. – К., 2005.
9. Соломко В.В, Лісинчук Г.А, Соломко О.В. Футбол. Посібник для спортсменів і тренерів аматорського футболу. – К., 2005.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
ПЕРШИЙ ЦИКЛ. ЗАНЯТТЯ №1	4
ЗАНЯТТЯ №2	7
ЗАНЯТТЯ №3.....	10
ЗАНЯТТЯ №4.....	14
ЗАНЯТТЯ №5.....	21
ЗАНЯТТЯ №6.....	23
ЗАНЯТТЯ №7.....	24
ЗАНЯТТЯ №8.....	25
ЗАНЯТТЯ №9.....	28
ЗАНЯТТЯ №10.....	30
ЗАНЯТТЯ №11.....	31
ЗАНЯТТЯ №12.....	32
ДРУГИЙ ЦИКЛ. ЗАНЯТТЯ №1.....	34
ЗАНЯТТЯ №2.....	35
ЗАНЯТТЯ №3.....	39
ЗАНЯТТЯ №4.....	42
ЗАНЯТТЯ №5.....	44
ЗАНЯТТЯ №6.....	45
ЗАНЯТТЯ №7.....	45
ЗАНЯТТЯ №8.....	47
ЗАНЯТТЯ №9.....	49
ЗАНЯТТЯ №10.....	50
ЗАНЯТТЯ №11.....	52
ЗАНЯТТЯ №12.....	54
ЗАНЯТТЯ №13.....	55
ЗАНЯТТЯ №14.....	57
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	59

Навчальне видання
Укладачі:
ПЛЯШЕШНИК Анатолій Миколайович
МОСКАЛЬОВ Віктор Васильович
РУСАНОВ Микола Владиславович
ЛЕВЧЕНКО Михайло Олександрович

Методика техніко-тактичної підготовки футболістів у групах спортивного вдосконалення ВНЗ

Методичні рекомендації
для викладачів та студентів

Підписано до друку 24.06.2012. Формат 60*84 1/16. Папір офсет

Умов. друк. арк. 3,8 Тираж 12 примірників Зам.№

Харківський державний університет харчування та торгівлі

3100051. Харків-51, вул. Клочківська, 333

ХДУХТ 61051. Харків-51, вул. Клочківська, 333