

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра «Физвоспитание»

ФУТБОЛ

Методические рекомендации к проведению
занятий по дисциплине «Физическая культура»

Ростов-на-Дону 2013

Составители: Ю.П. Джермаков.
В.Г. Хусточкин
Н.В. Рыжкин
М.А. Капустин

Футбол: метод. рекомендации к проведению занятий по дисциплине «Физическая культура». – Ростов н/Д: Издательский центр ДГТУ, 2013. – 16 с.

Данные методические рекомендации предназначены для преподавателей, обучающихся студентов по дисциплине «Физическая культура», специализация «Футбол» в рамках реализации Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования. Приведены основные требования к освоению данной дисциплины студентами. Изложен алгоритм проведения занятий преподавателями.

Печатается по решению методической комиссии факультета
«Социально - гуманитарный»

Рецензент доцент П.И. Клименко

© Издательский центр ДГТУ, 2013

Введение

Футбол является одним из интереснейших видов спорта, требующих от игрока всестороннего развития его физических, тактических и психологических качеств. Кроме того, благодаря сочетанию в нем различного характера физических нагрузок футбол также является отличным средством оздоровления и поддержания здоровья.

Достоинства футбола в его простоте, эмоциональности и зрелищности. Популярность футбола делает его значительным средством пропаганды физической культуры и спорта. Благодаря своим достоинствам футбол используется в качестве специализации по дисциплине «Физическая культура».

Планирование общей трудоемкости дисциплины «Физическая культура» специализация «Футбол»

Распределение учебной нагрузки в течение всего срока освоения программы данной дисциплины осуществляется согласно табл. 1.

Таблица1
Распределение учебной нагрузки с I по IV курс

I курс (1 семестр)		
№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Теория (согласно рабочей программы)	8
2.	Методико-практические занятия	10
3.	Общефизическая и специальная подготовка	10
4.	Развитие быстроты	6
5.	Развитие выносливости	6
6.	Развитие силы	4
7.	Ведение мяча	16
8.	Игровая подготовка	16
Общая трудоемкость в часах:		76 часов

продолжение таблицы 1

I курс (2 семестр)		
9.	Теория (согласно рабочей программы)	6
10.	Методико-практические занятия	10
11.	Приёмы и передача мяча	8
12.	Игры головой и удары по мячу	8
13.	Тактическая подготовка	8
14.	Игровые упражнения в движении	4
15.	Совершенствование скоростных качеств	4
16.	Общая и специальная физическая подготовка	14
17.	Игровая подготовка	16
Общая трудоемкость в часах:		78 часов
II курс (3 семестр)		
№ п/п	Тема занятия	Количество часов
18.	Теория	-
19.	Методико-практические занятия	-
20.	Совершенствование выносливости	4
21.	Совершенствование техники игры в защите	6
22.	Совершенствование техники игры в нападении	6
23.	Совершенствование тактики нападения	6
24.	Совершенствование тактики защиты	6
25.	Общая и специальная физическая подготовка	14
26.	Игровая подготовка	26
Общая трудоемкость в часах:		68 часов
III курс (4 семестр)		
27.	Теория	-
28.	Методико-практические занятия	-
29.	Совершенствование силовых качеств	8
30.	Совершенствование координации	8
31.	Совершенствование ударов по мячу	8
32.	Совершенствование остановок мяча	6
33.	Совершенствование приёма и передачи мяча	6
34.	Общая и специальная физическая подготовка	14
35.	Игровая подготовка	22
Общая трудоемкость в часах:		72 часа

Окончание таблицы 1

III курс (5 семестр)		
№ п/п	Тема занятия	Количество часов
36.	Теория	-
37.	Методико-практические занятия	-
38.	Совершенствование игры головой	4
39.	Тактическая подготовка	6
40.	Техника финтов	6
41.	Овладение финтом "ложный замах"	6
42.	Овладение техникой отбора мяча толчком	6
43.	Общая и специальная физическая подготовка	6
44.	Игровая подготовка	38
Общая трудоемкость в часах:		72 часа
III курс (6 семестр)		
45.	Теория	-
46.	Методико-практические занятия	-
47.	Техника перехвата мяча	2
48.	Координационные упражнения	2
49.	Отработка контратак и футбольных стандартов	2
50.	Техника игры вратаря	2
51.	Индивидуальные действия с мячом и без мяча	2
52.	Общая и специальная физическая подготовка	4
53.	Игровая подготовка	20
Общая трудоемкость в часах:		34 часа
		Итого: 400 часов

Теоретический раздел

Темы лекций и их краткое содержание смотреть в рабочей программе по дисциплине «Физическая культура» кафедры «Физвоспитание»

Практический раздел

Общая физическая подготовка направлена на укрепление сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, развитие физических качеств: скорость, сила, выносливость.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специальных качеств.

Техническая подготовка направлена на совершенствование технических приемов в футболе: остановки, передачи и удары по мячу.

Тактическая подготовка игрока, действие команды в защите, действие команды в нападении, игра с мячом и игра без мяча.

Инструкторско-судейская практика ознакомление и обучение студентов правилам игры в футбол.

В качестве основных критериев результативности учебных занятий и успеваемости студента по футболу в каждом семестре выступают ниже перечисленные показатели:

1. текущая успеваемость на практических занятиях (выполнение учебного плана и посещаемость занятий за семестр);
2. выполнение обязательных тестов по определению уровня физической подготовленности студентов.

Максимальная итоговая оценка (за семестр) – до 100 баллов.

Итоговый балл определяется суммированием баллов, полученных студентом в семестре за все виды выше указанной учебной деятельности.

Для получения итоговой оценки «зачтено» студент должен иметь более 41 балла.

Тесты выполняются в начале и конце каждого семестра.

Таблица 2
Оценка физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений

Очки	5	4	3	2	1
Средняя оценка тестирования в очках	4,3	3,3	2,5	2,0	1,5
Оценка в баллах	40	30	20	15	10

Обязательные тесты определения физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений табл. 3.

Таблица 3

Характеристика направленности тестов		Оценка				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность. Бег 100м (сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2.	Тест на силовую подготовленность. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
3.	Тест на общую выносливость. Бег 3000 м (мин, сек)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00

Оценка результатов тестов по технической подготовке студентов специализация «Футбол» определяется по табл. 4.

Таблица 4

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Удары по воротам с линии штрафной площадки (кол-во забитых мячей 10)	8	6	4	2	1
2.	Жонглирование мяча двумя ногами (кол-во раз 80)	80	70	60	50	40
3.	Бег 30 м, сек	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8

Рекомендации для проведения практических занятий

Общефизическая подготовка

Направлена на укрепление сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, а также является фундаментом для достижения высоких спортивных показателей. Основными средствами ОФП служат общеразвивающие гимнастические упражнения, подвижные игры, плавание, легкая атлетика и т.д.

Упражнения для развития мышц шеи :

- из различных исходных положений (основная стойка – лежа на спине, лежа на животе) наклоны и повороты головы; круговые движения головой. То же, но с сопротивлением руками. Например, лежа на животе, руки за головой, отведение головы назад, оказывая сопротивление руками, и затем, нажимая руками, наклонять голову вперед, оказывая сопротивление напряжением мышц шеи.

- Встать с партнером друг против друга: взять его за шею, стремясь наклонить к себе. Партнер, стоящий в положении ноги врозь, пытается сопротивляться. Поменяйтесь ролями.

- Стоя лицом друг к другу, прямые руки на плечах партнера, пальцы сплетены на затылке. Одновременно каждый надавливает на затылок кистями, стараясь наклонить голову партнера, руки в локтевых суставах не сгибать.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса :

- из положения упор лежа выполняйте сгибание и разгибание рук;

- встаньте с партнером друг против друга и, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибайте и выпрямляйте руки с сопротивлением;

- ходьба на руках с поддержкой ног партнера.

Упражнения для развития мышц пресса :

- из положения упор сидя сзади выполняйте ногами ножницы;

- из положения лежа на спине, руки в сторону выполняйте круговые движения вправо и влево;

- понимание и опускание прямых ног из положения лежа.

Упражнения для развития мышц туловища :

- из положения ноги врозь, руки вверх, трижды наклонитесь влево и вернитесь в исходное положение. Затем выполните то же вправо. Сделайте в каждую сторону по несколько раз;

- из положения упор сидя сзади поднимите ноги вверх и опустите их вправо, а затем влево;

- встаньте с партнером лицом друг к другу, руки вверх, взявшись за руки, наклоняйтесь влево и вернитесь в исходное положение. То же выполните вправо.

Упражнения для развития мышц спины :

- лягте на живот, руки вверх. Делайте одновременно встречные движения назад ногами и руками, стараясь хорошо прогнуться;

- лягте на живот, руки вверх, ноги хорошо закрепите или попросите партнера удерживать вас за ноги. Прогибайтесь, вновь возвращаясь в исходное положение;

- примите положение упор лежа на согнутых руках. Выпрямляя руки, прогнитесь так, чтобы бедра касались пола. Повторить несколько раз.

Упражнения для развития мышц ног:

- из основной стойки сделайте на три такта пружинистые приседания, на четвертый такт вернитесь в исходное положение;

- из основной стойки приседайте поочередно то на одной, то на другой ноге;

- в полном приседе прыжки; вперед, назад, в стороны.

Специальная физическая подготовка

Процесс целенаправленного развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), осуществляемых со спецификой футбола. Средствами специальной физической подготовленности служат упражнения по скорости выполнения такие же, которые футболисты выполняют в игре.

Развитие быстроты – это способность игрока выполнять двигательные действия с большой скоростью. В футболе данное физическое качество проявляется в скорости передвижения игроков, в быстроте выполнения технических приемов, а также в быстроте тактического мышления. Упражнения на развитие быстроты выполняются так, чтобы отдых между ними был достаточен для восстановления. Для развития этого качества необходимо подбирать упражнения, выполняемые с максимальной предельной интенсивностью в течение 10-15 секунд.

упражнения:

- прыжковые упражнения «многоскоки», выполняемые на коротких отрезках (не более 10–12 м) с высокой частотой и скоростью;

- бег на месте с высоким подниманием бедра;

- бег с резкими остановками по сигналу;
- челночный бег 3 по 10 метров, 4 по 8 метров и 4 по 12 метров;
- повторная пробежка коротких отрезков 10-15 метров;
- бег спиной вперед, приставными шагами на скорость 10, 15, 20 метров.

Развитие выносливости – это способность организма продолжать длительное время выполнять физическую работу в условиях игровой деятельности. Развитие этого физического качества происходит на протяжении всего периода обучения.

упражнения:

- бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой в течении 20-30 минут;
- бег в равномерном темпе на дистанции от 1 до 4 км;
- бег в чередовании с ходьбой: 100 метров медленная ходьба, 300 метров медленный бег, 100 метров ходьба с ускорениями, 300 метров бег в среднем темпе, 30 метров резкое ускорение;
- кроссовая подготовка на 4-6 км;
- спортивные игры: баскетбол, гандбол.

Развитие силы – это способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Для студентов, занимающихся футболом, необходимо обратить внимание на развитие силы ног, а также необходимо в достаточной степени уделять внимание на развитие мышц шеи, плечевого пояса, туловища, спины и живота. Развитие силы не должно идти в ущерб гибкости, быстроте, умение точно воспринимать игру.

упражнения:

- из положения упор лежа выполнять сгибание и разгибание рук;
- встаньте с партнером друг против друга, опираясь на ладони друг друга, попеременно сгибайте и выпрямляйте руки с сопротивлением;
- ходьба на руках с поддержкой ног партнера;
- из положения вис на высокой перекладине выполняйте подтягивание до пересечения подбородной линии перекладины;
- броски набивных мячей двумя руками: снизу, от груди, из-за головы, из-за спины через голову, между ногами с наклоном вперед;
- перебрасывание набивного мяча из руки в руку;
- толчки набивного мяча одной рукой, меняя руку.

Техника в футболе

Это прежде всего разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле, степенью их разнообразности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивают уровень технического мастерства.

- *Ведение мяча (дриблинг)* – один из важнейших технических приемов в футболе. Ведение используется в футболе для выхода игрока, владеющего мячом, на выгодную позицию для выполнения передачи партнеру или удара по воротам. Когда соперники принимают плотную опеку всех игроков команды, с помощью дриблинга можно поддержать мяч, чтобы найти оптимальное тактическое решение.

Ведение мяча может осуществляться различными способами: внешней частью подъема рис.1, внутренней стороной стопы рис. 2, серединой подъема рис. 3, носком рис. 4.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

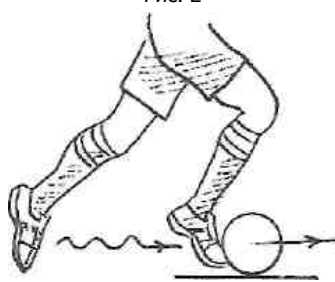


Рис. 4

Тренировочные упражнения:

- ведите мяч по прямой в медленном темпе, стараясь при каждом шаге касаться его внутренней частью подъема. Развернувшись, ведите мяч в обратном направлении касаясь его внешней частью подъема;

- ведение мяча по прямой в медленном темпе, выполняя удары-толчки по мячу внутренней частью подъема то правой, то левой ногой.

- ведение мяча по кругу диаметром 1-2 шага.

- поочередно ведите мяч по «восьмерке» вокруг двух стоек, находящихся на расстоянии 3 метра друг от друга;

- ведение мяча зигзагом без смены бьющей ноги. При этом смена направления должна осуществляться при каждом прикосновении к мячу;

- ведение мяча различными способами по «слаломной трассе», сооруженной из 6-8 стоек. Стойки устанавливаются по прямой линии в двух метрах друг от друга;

- ведение мяча по прямой, останавливая его подошвой, делайте два – три легких отскока назад на опорной ноге и вновь продолжайте ведение вперед;

- ведение мяча по прямой линии длиной пять-шесть шагов серединой подъема правой ноги и останавливайте его подошвой.

Обучение технике владения мячом, самым эффективным способом является жонглирование мячом.

Тренировочные упражнения:

- сначала подбивать мяч стопой после отскока от поверхности поля;

- подбросить мяч вверх и сразу после отскока подбейте его легким ударом чуть вверх.

Освоив жонглирование сильной ногой, переходите к освоению жонглирования слабой ногой, затем удары выполняйте попеременно то одной, то другой ногой.

Обучение технике удара по мячу. Удары по мячу ногами являются основой техники игры. По способу выполнения они подразделяются на удары внутренней стороной стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, а также носком, пяткой и подошвой.

Удар внутренней стороной стопы. Поставить слегка согнутую в колене опорную ногу в 10-15 см от мяча и чуть сбоку. Ее носок должен указывать направление предполагаемого удара. Стопу, согнутую в колене, бьющей ноги сильно разверните наружу. Удар наносите серединой стопы в середину мяча. При этом постарайтесь одновременно туловище наклонить над мячом. В целом удар должен выглядеть как единое, слитное движение.

Тренировочные упражнения:

- выполнять размахивание бьющей ногой вперед с разворотом стопы на 90 градусов;

- игроки встают в трех шагах друг от друга, выполняют удары сначала по неподвижному, а затем по катящемуся мячу, стараясь точно отдать партнеру в ноги;

- игроки встают в шести-восьми метрах друг от друга, выполняют удары сначала по неподвижному, а затем по катящемуся мячу, стараясь точно отдать партнеру в ноги;

- партнеры стоят в трех шагах друг против друга. Между ними сооружаются ворота шириной 70 см, партнеры, остановив мяч передают его другу низом так, чтобы он проходил в ворота. Затем упражнение выполняется в одно касание. Постепенно расстояние между игроками увеличивается, а также несколько уменьшается ширина ворот;

- на площадке размечается круг диаметром 10-12 шагов. Один из игроков встает в середину круга. Остальные размещаются равномерно по кругу. Центральной игрок поочередно посылает мяч каждому занимающемуся. Принимающий мяч делает шаг вперед и внутренней стороной стопы возвращает мяч назад;

- игроки передвигаются по кругу, а мяч передается низом бегущему игроку. При выполнении удара по мячу внешнее плечо игрока должно как бы выдвигаться вперед, а носок опорной ноги направляется в сторону игрока, стоящего в середине круга. Периодически игроки меняют направление своего передвижения по кругу.

Удар серединой подъема. Слегка согнутая в коленном суставе нога ставится рядом с мячом, носок ее «смотрит» точно по направлению удара.

Бьющая нога отводится назад, сильно сгибается в колене, а затем маховым движением бедра выносится вперед. Удар наносится точно в середину мяча. Носок бьющей ноги оттягивается вниз, голеностоп напрягается, туловище наклоняется над мячом.

Тренировочные упражнения:

- выполнять ударные движения ногой, имитируя удар по мячу серединой подъема;
- выполнять с короткого разбега удары по мячу в намеченную цель с расстояния 6-8 шагов;
- выполнять удары в цель после ведения мяча, обводки стоек;
- игроки разбиваются на пары, расстояние между партнерами 6-10 метров. В середине из стоек сооружаются ворота шириной полтора-два шага. Партнеры направляют мяч друг другу, применяя различные способы ударов подъемом так, чтобы мяч проходил в ворота;
- поочередно с различных дистанций наносят удары в круг диаметром метр, изображенный в верхней части ворот. Удары наносятся как по неподвижному, так и по катящемуся мячу.

Удар носком выполняется почти без замаха. В момент удара носок бьющей ноги несколько приподнят. Удар приходится точно в середину мяча.

Тренировочные упражнения:

- с короткого разбега выполняйте удары в намеченную цель с расстояния 6-8 метров;
- игроки разбиваются на пары. Расстояние между партнерами 10-15 шагов. В середине из стоек сооружаются ворота шириной полтора-два шага;
- игроки поочередно направляют мяч друг другу. Применяя удары носком так, чтобы мяч проходил в ворота;
- удары носком наносятся по неподвижному и катящемуся мячу.

Удар пяткой применяется в основном, когда необходимо сделать неожиданную передачу партнеру, находящемуся сзади. При выполнении этого удара опорная нога ставится чуть сбоку от мяча, а бьющая, сделав замах, проходит над мячом или сбоку от него. Обратным движением наносится удар пяткой в середину мяча.

Тренировочные упражнения:

- игрок ведет мяч и неожиданно передает его пяткой двигающемуся позади партнеру;
- мяч передается пяткой партнеру, двигающемуся сзади-сбоку от выполняющего удар игрока.

Литература

1. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие для вузов / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - 4-е изд., стереотип. – М. : Академия, 2008.
2. Проектирование в образовательном процессе вуза: гуманитарные технологии: научно-методическое пособие / под ред. Н.Ф. Радионовой. – СПб.: ООО «Книжный Дом», 2008.
3. Проектирование учебно-методического обеспечения модулей инновационной образовательной программы: метод. пособие / под ред. С. А. Гончарова. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2007.
4. Проектирование учебно-методического обеспечения образовательной программы в логике федеральных государственных образовательных стандартов третьего поколения: метод. пособие / О.В. Акулова, А.Е. Бахмутский, Р.У. Богданова, О. Б. Даутова, Е.В. Пискунова, Н.Ф. Радионова, А.П. Тряпицына; под ред. С.А. Гончарова. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2010
5. Разработка квалификационных требований к профессиональной деятельности в сфере образования. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.
6. Сидоров Л.К. Концептуальные аспекты формирования и развития двигательной потребности в системе непрерывного физкультурного образования / Л.К. Сидоров // Теория и практика физической культуры, 2007, №5
7. Соловьев В.Н. Педагогические, адаптационные и здоровьесберегающие технологии управления учебным процессом / В.Н. Соловьев // Фундаментальные исследования. – 2008. – № 5
8. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: учебник для вузов / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 2 - изд., стереотип. – М. : Академия, 2007.
9. Учебник в составе информационно-коммуникативной образовательной среды: метод. пособие / А.А. Кузнецов, С.В. Зенкина. – М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2010
10. Учебно-методический комплекс по дисциплине (УМК) : метод. пособие / Е.Н. Евсеева, О.Ю. Шамаева, С.С. Рошаль, Т.Г. Погребняк, И.А. Коссов, Л.Л. Батова. – М.: Изд-во Российского государственного гуманитарного университета, 2007.

11. Федеральные государственные образовательные стандарты высшего профессионального образования: законодательно-нормативная база проектирования и реализации: учебно-информационное издание. – М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, Координационный совет учебно-методических объединений и научно-методических советов высшей школы, 2011.

12. Чекалева Н.В. Теоретические основы учебно-методического обеспечения процесса изучения педагогических дисциплин в педагогическом вузе. – Омск, 2011.

Редактор Т.В. Колесникова

В печать 21.05.2013.

Объем 0,5 усл.п.л. Офсет. Формат 60x84/16.

Бумага тип №3. Заказ № Тираж 110 экз. Цена свободная

Издательский центр ДГТУ

Адрес университета и полиграфического предприятия:

344000, г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1.