

**Бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Вологодской области
«Грязовецкий политехнический техникум»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор БПОУ ВО «Грязовецкий
политехнический техникум»

Н.Н. Головчак

2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»**

Возраст обучающихся: 15 – 20 лет

Срок реализации: 10 месяцев (учебный год)

Продолжительность освоения программы – 100 часов

Грязовец
2023

Раздел 1. Пояснительная записка

1.1. Общие положения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу (далее Программа) БПОУ ВО «Грязовецкий политехнический техникум» разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

1.2. Актуальность

В наше время в жизни современного подростка существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы, в том числе во внеурочное время. Вот почему наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися во внеурочное время футбол занимает видное место. Развивает двигательную активность, улучшает сердечнососудистую и дыхательную систему, укрепление иммунной системы организма.

1.3. Цели и задачи:

Цель: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Основными задачами реализации Программы являются:

- развитие, пропаганда и популяризация мини-футбола среди студентов техникума;
- организация досуга студентов во внеурочное время;
- формирование здорового образа жизни у студентов
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

1.4. Принципы обучения:

Решение перечисленных задач осуществляется исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучающихся. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала в течение обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями, в постепенном усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи педагоги могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

1.5. Направленность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

1.6. Возраст

Программа разработана для обучающихся 1-4 курсов БПОУ ВО «Грязовецкий политехнический техникум» 15-20 лет.

Состав группы постоянный, разновозрастный, набор свободный, без конкурсной основы. Число обучающихся – 15 - 20 человек.

1.7. Формы и режим занятий.

Форма обучения – очная, традиционная.

Программа предусматривает 100 часов на учебный год. Периодичность занятий – 2 раза в неделю по 2 часа.

Единицей измерения учебного времени и основной формой является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

1.8. Методы организации и проведения образовательного процесса.

<i>Словесные методы:</i>	<i>Наглядные методы:</i>	<i>Практические методы:</i>
· Описание; · объяснение; · рассказ; · разбор; · указание; · команды и распоряжения.	· показ упражнений и техники футбольных приёмов · использование учебных наглядных пособий · видеофильмы, DVD, слайды	· метод упражнений; · метод разучивания по частям; · метод разучивания в целом; · соревновательный метод; · игровой метод; · непосредственная

		помощь преподавателя.	тренера-
--	--	--------------------------	----------

1.9. Ожидаемые результаты

Обучающиеся должны знать и иметь представление:

- 1) об особенностях зарождения, истории футбола;
- 2) о физических качествах и правилах их тестирования;
- 3) основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом и правила его предупреждения;
- 4) основы судейства игры футбол.

Обучающиеся должны уметь:

- 1) выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- 2) владеть тактико-техническими приемами футбола;
- 3) организовывать и проводить соревнования по футболу

1.10. Формы аттестации

По окончании реализации программы предусмотрена промежуточная аттестация в форме соревнований по футболу.

1.11. Учебно - тематический план

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

« Футбол»

Наименование программы	Всего занятий	Теория	Практика	Промежуточная аттестация
Футбол	100	29	71	2 семестр / соревнования
Итого:	100	29	71	

Учебно - тематический план

№	Наименование темы занятия	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России. Гигиенические знания и навыки.	2	-	2
2	Правила игры в футбол	2	-	2
3.	Приемы владения мячом	17	23	40
3.1	Правила удара по мячу	2	2	4
3.2	Удары головой, правила приема мяча грудью	2	4	6
3.3	Остановка мяча	2	2	4
3.4	Ведение мяча	1	1	2
3.5	Обманные движения (финты).	2	4	6
3.6	Отбор мяча.	2	2	4
3.7	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2	4	6
3.8	Техника игры вратаря	2	2	4
3.9	Техники подбора мяча	2	2	4
4.	Наказания играющим в футбол:	2	-	2

	«желтая» и «красная» карточки			
5	Тактика игры в футбол	2	2	4
6	Тактика нападения.	2	4	6
7	Тактика защиты.	2	4	6
8	Практическая игра в футбол	-	20	20
9	Промежуточная аттестация. Соревнования по мини-футболу между группами в рамках Спартакиады техникума	-	18	18

Календарный учебный график

N п/ п	Учебный материал	Месяцы									
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
1	Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России. Гигиенические знания и навыки.		2								
2	Правила игры в футбол		2								
3	Приемы владения мячом		14	12	10	4					
4	Наказания играющим в футбол: «желтая» и «красная» карточки					2					
5	Тактика игры в футбол					4	6				
6	Тактика нападения.						4	2			
7	Тактика защиты.							6			
8	Практическая игра в							2	10		

	футбол										
9	Промежуточная аттестация									10	10

1.12. Содержание программы.

Раздел 1 (2 часа)

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

Развитие футбола в России. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

Раздел 2 (2 часа)

Правила игры в футбол. Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности. Места занятий оборудование. Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

Раздел 3 Приемы владения мячом (4 часа)

Тема 3.1. Правила удара по мячу. (4 часа)

Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Практические занятия.

Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух

ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

Тема 3.2. Удары по мячу головой. (6 часов)

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Тема 3.3. Остановка мяча. (4 часа)

Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Тема 3.4. Ведение мяча. (2 часа)

Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Тема 3.5. Обманные движения (финты). (6 часов)

Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Тема 3.6. Отбор мяча. (4 часа)

Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Тема 3.7. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. (6 часов)

Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Тема 3.8. Техника игры вратаря. (4 часа)

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Тема 3.9 Техники подбора мяча. (4 часа)

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Раздел 4. Наказания играющим в футбол: «желтая» и «красная» карточки. (2 часа)

Для регулирования поведения игроков, судья имеет в арсенале специальные разноцветные карточки. Каждый цвет **означает проступок, допущенный участником.**

- *Жёлтый цвет — предупреждение.*
- *Красный цвет — дисквалификация.*

Раздел 5. Тактика игры в футбол. (4 часа)

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Раздел 6. Тактика нападения. (6 часов)

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Раздел 7. Тактика защиты. (6 часов)

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Раздел 8. Практическая игра в футбол (20 часов)

Раздел 9. Промежуточная аттестация Соревнования по мини-футболу между группами в рамках Спартакиады техникума (18 часов)

1.13 Календарный учебный график

Календарно-тематическое планирование

№	Наименование темы занятия	Общее количество часов	Дата проведения	
			планируемая	фактическая
1	Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России. Гигиенические знания и навыки.	2	.10.2020	
2	Правила игры в футбол	2	.10.2020	
3.	Приемы владения мячом	40		
3.1	Правила удара по мячу	4	.10.2020 .10.2020	

3.2	Удары головой, правила приема мяча грудью	6	.10.2020 .10.2020 .10.2020	
3.3	Остановка мяча	4	.10.2020 .10.2020	
3.4	Ведение мяча	2	.11.2020	
3.5	Обманные движения (финты).	6	.11.2020 .11.2020 .11.2020	
3.6	Отбор мяча.	4	.11.2020 .11.2020	
3.7	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	6	.12.2020 .12.2020 .12.2020	
3.8	Техника игры вратаря	4	.12.2020 .12.2020	
3.9	Техники подбора мяча	4	.01.2021 .01.2021	
4.	Наказания играющим в футбол: «желтая» и «красная» карточки	2	.12.2020	
5	Тактика игры в футбол	4	.01.2021 .01.2021	
6	Тактика нападения.	6	.01.2021 .01.2021 .01.2021	
7	Тактика защиты.	6	.02.2021 .02.2021 .02.2021	
8	Практическая игра в футбол	20	.02.2021 .02.2021	

			.03.2021 .03.2021 .03.2021 .03.2021 .03.2021 .04.2021 .04.2021 .04.2021	
9	Промежуточная аттестация. Соревнования по мини-футболу между группами в рамках Спартакиады техникума	18	.04.2021 .05.2021 .05.2021 .05.2021 .05.2021 .06.2021 .06.2021 .06.2021 .06.2021	

1.14. Методическое обеспечение программы

Для реализации Программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал 48х24м;

Открытое плоскостное сооружение для футбола с искусственным покрытием;

Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная)

Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);

Комплект футбольных мячей (на команду);

Переносные футбольные ворота;

Воротные сетки;

Набивные мячи;

Скакалки;

Компрессор для накачки мячей;

Стойки и «пирамиды» для обводки;

Гимнастические маты;

Видеоматериалы о технических приёмах в футболе.

Методическое обеспечение программы:

Методы обучения - Словесный, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.

Воспитание: мотивация, поощрение

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуально-групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах

Форма организации учебного занятия: учебная игра, соревнование

Педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология взаимообучения, технология проектной деятельности.

Дидактический материал: таблицы, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи

Кадровое обеспечение:

В реализации программы участвует 1 педагог высшей квалификационной категории

1.15. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Обеспечение безопасности обучающихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы.

Для обеспечения безопасности занятий футболом обязательно выполнение требований инструкций для обучающихся и соблюдение правил техники безопасности.

Обязанности тренера-преподавателя отражены в инструкции по технике безопасности при проведении тренировочных занятий.

1.16. Список литературных источников

1. Мартин Бидзинский « Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2016 г
2. Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 6-11 лет. Овладеть мячом и учиться играть в команде». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2015 г.
3. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом М., ФиС, 2017г.,

1.17. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки.

Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

1.1. При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1.1.1. Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

1.1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*

1.1.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.*

1.1.4. Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.*

1.1.5. Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

1.2. Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице.

Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы.

№	Упражнение	15 лет	16 -16 лет	17-18 лет	19-20 лет
Для полевых игроков					
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	8	6	7	8
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	9,0	8,7	8,5	8,3
3.	Жонглирование мячом (количество раз)	более 25	более 25	более 25	более 25
Для вратарей					
1.	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	38	40	43	45
2.	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)	55	58	60	62
3.	Бросок мяча на дальность (м)	26	30	32	34

Методические материалы

1. Общая характеристика игры

Футбол по праву считается самым массовым и популярным видом спорта. Зародившись на берегах туманного Альбиона во второй половине девятнадцатого столетия, он довольно быстро получил своё развитие и в других странах и континентах.

В настоящее время футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота футбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые. В тренировке по другим видам спорта футбол часто используется в качестве дополнительного средства. Игра в футбол (или его элементы) служит хорошим средством не только общей физической подготовки. Проявление максимальных скоростно-силовых возможностей и волевых усилий, широкого тактического мышления позволяет совершенствовать многие специальные качества, необходимые в различных видах спорта.

Футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость у миллионов болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит их на футбольные поля, спортивные площадки и в залы.

2. ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ В ФУТБОЛ

Поле для игры

Поле для игры представляет собой прямоугольник длиной от 90 до 120 м и шириной от 45 до 90 м (рис. 1).

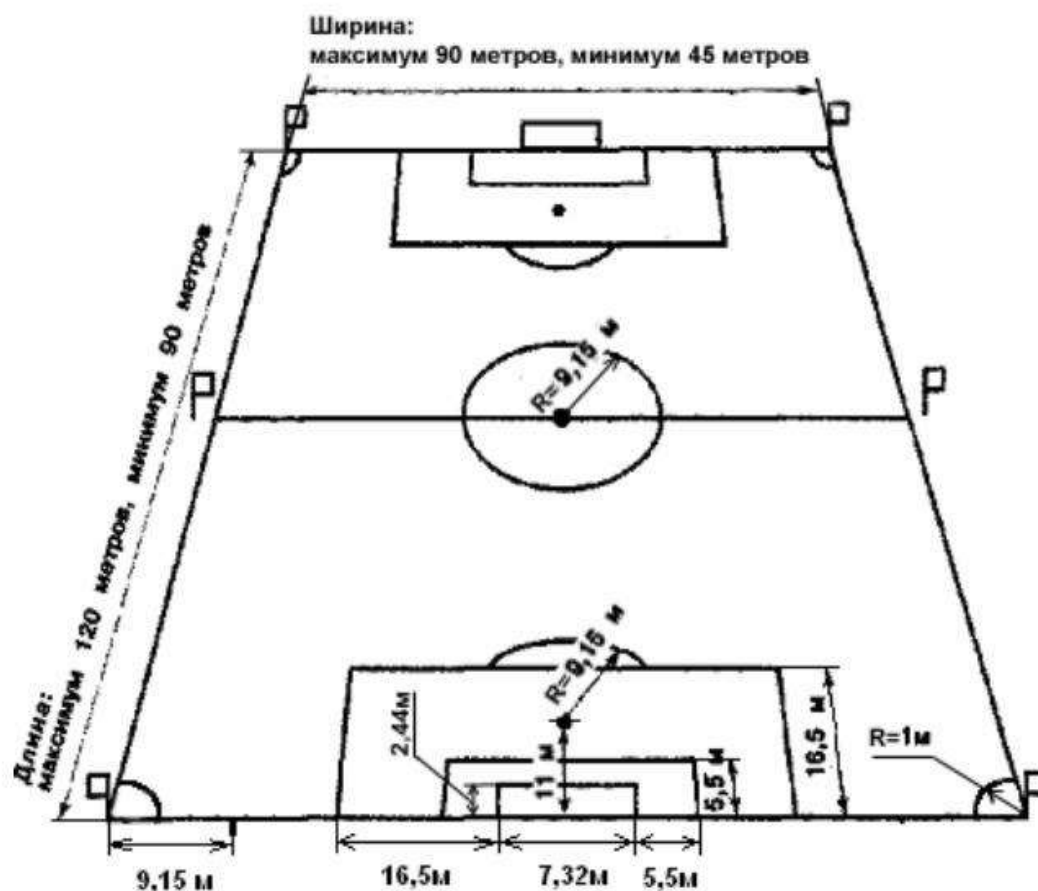


Рис. 1. Поле для игры

Поле должно быть размечено линиями шириной не более 12 см. Длинные линии, ограничивающие поле, называются боковыми, короткие – линиями ворот. Поперёк поля проводится средняя линия, на которой делается отметка, обозначающая центр поля. Из центра поля проводится круг радиусом 9 м. В углах поля проводится дуга радиусом 1 м, образующая угловой сектор, и устанавливаются флаги с древками не короче 1,5 м.

На площадке размечаются (см. рис. 1):

- площадь ворот
- штрафная площадь.

Внутри каждой штрафной площади против середины ворот на расстоянии 11 м от их линии делается отметка. Из этой отметки за пределами штрафной площади проводится дуга радиусом 9 м.

На линиях ворот устанавливаются ворота. Они состоят из двух вертикальных стоек, находящихся на равном расстоянии от угловых флагов, и перекладины. Ширина ворот (по внутреннему измерению) составляет 7 м 32 см, а нижний край перекладины находится на высоте 2 м 44 см от земли. Диаметр обеих стоек и перекладины одинаковый и не превышает 12 см. К стойкам, перекладине и земле сзади ворот прикрепляется сетка. Она должна быть хорошо закреплена и не мешать вратарю. Стойки и перекладины ворот должны быть белого цвета. Ворота должны быть надёжно закреплены на земле.

Мяч

Мяч должен быть круглым, с покрышкой, изготовлен из кожи или другого пригодного для этих целей материала. Окружность мяча 68-71 см. В начале игры он должен весить 396-453 г. Давление внутри мяча должно равняться 0,6-0,7 атм. Во время игры он может быть заменён только с разрешения судьи.

Число игроков

В игре участвуют две команды. Каждая состоит не более чем из 11 игроков, включая одного вратаря. Матч не может начинаться, если в состав любой из команд входит менее 7 игроков. В любом матче официального соревнования разрешается замена не более 3 игроков, фамилии которых сообщаются судье до начала встречи. Для замены игрока основного состава запасным необходимо получить на это разрешение судьи. Запасной игрок должен войти на поле только во время остановки игры и лишь в месте пересечения средней и боковой линии, когда заменяемый игрок покинет поле. Любой из игроков может в момент остановки игры поменяться местами с вратарём, предварительно поставив об этом в известность судью.

Экипировка игроков

Игрок не должен использовать такую экипировку или одевать на себя то, что представляет опасность для него самого или другого игрока (включая любого рода ювелирные изделия). Обязательными элементами экипировки игрока

являются: рубашка или футболка, трусы, гетры, щитки, обувь. Цвет одежды каждого вратаря должен отличать его от остальных игроков, судьи и его помощников. Всякий игрок, нарушивший настоящее правило, должен быть удалён с поля для приведения своей экипировки в порядок. Он может вернуться с разрешения судьи после того, как тот убедится, что обмундирование игрока отвечает требованиям правил.

Судья

Для проведения каждой игры назначается судья, имеющий все полномочия по обеспечению соблюдения правил игры в том матче, на который он назначен. Судья должен носить рубашку или куртку, по цвету отличающуюся от одежды игроков обеих команд. Судья обязан следить за точным соблюдением правил игры. Обеспечивает выбор любых используемых мячей и экипировки игроков в соответствии с требованиями правил. Ведёт хронометраж игры. По своему усмотрению останавливает, временно прерывает или вовсе прекращает матч при любом нарушении правил или при любом постороннем вмешательстве.

Останавливает матч, если, по его мнению, игрок получил серьёзную травму, и обеспечивает его уход (вынос) за пределы поля. Судья не должен останавливать игру в тех случаях, когда, по его мнению, это может принести преимущество провинившейся команде. Принимает меры дисциплинарного воздействия по отношению к игрокам, виновным в нарушениях, караемых предупреждением или удалением. Обеспечивает, чтобы посторонние лица не появились на поле. Представляет соответствующим органам рапорт о матче, включающий информацию по всем принятым дисциплинарным мерам в отношении игроков или официальных лиц команд, а также по всем прочим инцидентам, происшедшим до матча, во время или после него.

Решение судьи по фактам, связанным с игрой, является окончательным.

Помощники судьи

В помощь судье назначаются двое судей на линии. В их обязанности входит сигнализировать отмашкой флага (окончательное решение остаётся за судьёй) о выходе мяча за пределы поля. Показывать, какая из команд имеет право на угловой удар от ворот или вбрасывание мяча из аута. Фиксировать попадание игроков в положение «вне игры». Сигнализировать, когда поступает просьба о замене игрока, или когда игроки ведут себя недисциплинированно, или когда возникают любые иные инциденты, происходящие вне поля зрения судьи. Судьи на линии должны иметь флаги установленной формы ярких цветов (красные, жёлтые, розовые, оранжевые).

Продолжительность игры

Игра продолжается 90 минут и делится на две половины по 45 минут с 15-минутным перерывом между ними.

К продолжительности любого из таймов добавляется время, потерянное на замены игроков, остановку игры при несчастном случае (травма), постороннем вмешательстве, умышленном затягивании времени игры или по какой-либо другой причине. Продолжительность добавленного времени определяет только судья. Если 11-метровый удар должен быть пробит или перебит, то продолжительность соответствующего тайма увеличивается на время, необходимое для выполнения этого удара.

В регламенте соревнований может содержаться положение о двух дополнительных таймах равной продолжительности. Не доигранный в силу каких-либо обстоятельств, матч переигрывается, если в регламенте соревнования не содержится иного положения.

Начало и возобновление игры

Перед началом игры производится жеребьёвка для выбора сторон или начального удара. Команда, выигравшая жеребьёвку, имеет право выбрать либо сторону поля, либо начальный удар. Во втором тайме команды меняются сторонами поля и атакуют противоположные ворота.

Начальный удар – способ начала или возобновления игры в начале матча, после забитого гола, в начале второго тайма, в начале тайма дополнительного времени. Мяч, забитый непосредственно с начального удара, засчитывается.

При начальном ударе все игроки должны находиться на своей половине поля, а соперники – располагаться от мяча на расстоянии не ближе 9 м, пока мяч не введён в игру. Удар производится по сигналу судьи ногой по неподвижно лежащему в центре поля мячу в направлении ворот соперника.

Игрок, производящий начальный удар, не имеет права вторично коснуться мяча раньше других футболистов (наказание – свободный удар). За любое другое нарушение процедуры выполнения начального удара этот удар повторяется.

Мяч в игре и не в игре

Мяч считается вышедшим из игры, если он полностью пересёк линию ворот либо боковую линию по земле либо по воздуху или судья останавливает игру.

В течение всего остального времени мяч находится в игре, включая случаи, когда он отскакивает от стойки ворот, перекладины или углового флажка и остаётся в поле, а также отскакивает от судьи или его помощника, находясь в пределах поля.

Результаты игры

Гол считается забитым, если мяч пересёк линию ворот между стойками и под перекладиной, при условии, что перед этим забившая гол команда не нарушала Правила игры.

Команда, забившая в течение матча большее количество голов, считается победителем. Если обе команды забили равное количество голов или не было забито ни одного гола, то матч заканчивается с ничейным результатом.

Когда игру, согласно регламенту соревнований, нельзя закончить ничейным результатом, назначается дополнительное время (игра до «золотого гола») и (или) серия 11-метровых ударов. Порядок определения победителя в данном случае следующий:

- 1) Команда, которая первой забьет мяч в течение добавочного времени, назначаемого после окончания основного игрового времени, объявляется победителем
- 2) Если мяч не забивается, то победитель в матче определяется с помощью выполнения ударов с 11-метровой отметки (как правило назначается серия из 5 ударов).

Положение «вне игры»

Игрок находится в положении «вне игры», если он в момент удара по мячу другим игроком своей команды находится ближе к линии ворот соперника, чем мяч и предпоследний от линии ворот игрок команды соперника.

Игрок не находится в положении «вне игры», если он располагается на своей половине поля или на одной линии с предпоследним от линии ворот соперником, или на одной линии с двумя последними от линии ворот соперниками.

Игрок, находящийся в положении «вне игры», наказывается за это только в том случае, если в момент удара по мячу кем-либо из его партнёров по команде он, по мнению судьи, активно участвует в игровых действиях (вмешивается в игру сам, мешает играть сопернику или получает преимущество благодаря своей позиции).

Нарушения с точки зрения положения «вне игры» нет, если игрок получает мяч непосредственно после удара от ворот, вбрасывания из-за боковой линии или углового удара.

За любое положение «вне игры» судья назначает свободный удар, выполняемый игроком противоположной команды с места, где произошло нарушение.

Нарушение правил и недисциплинированное поведение игроков

Нарушение правил и недисциплинированное поведение футболистов наказываются назначением штрафных или свободных ударов, а также предупреждениями или удалением игроков с поля.

Право выполнения штрафного удара предоставляется противоположной команде в случае совершения игроком любого из следующих нарушений:

- удар или попытка ударить соперника ногой;
- подножка или попытка сделать сопернику подножку;
- прыжок на соперника;
- грубая атака соперника;

- удар или попытка ударить соперника рукой;
- толчок соперника;
- задержка соперника;
- плевков в соперника;
- умышленная игра рукой (кроме вратаря в своей штрафной площади).

Если любое из вышеперечисленных нарушений совершено игроком в пределах своей штрафной площадки, независимо от места нахождения мяча при условии его нахождения в игре, назначается 11-метровый удар.

Свободный удар назначается в том случае, если игрок, по мнению судьи:

- сыграет опасно;
- блокирует соперника;
- помешает вратарю выпустить мяч из рук;
- совершит любое иное нарушение, за которое игра останавливается для вынесения игроку предупреждения или удаления его с поля.

Также свободный удар назначается, если вратарь, находясь в пределах своей штрафной площади, совершит любое из следующих нарушений:

- будет контролировать мяч руками более шести секунд, прежде чем выпустить его из рук;
- снова коснётся мяча руками после того, как выпустит его из рук и мяч не коснётся любого другого игрока;
- коснётся мяча руками после того, как партнёр по команде намеренно отдаст ему пас ногой;
- коснётся мяча руками, получая его непосредственно после вбрасывания, выполненного его партнёром по команде.

Игрок получает предупреждение, и ему показывают жёлтую карточку, в случае, если он совершает любое из следующих нарушений:

- виновен в неспортивном поведении;
- демонстрирует несогласие словом или действием;
- систематически нарушает правила игры;
- затягивает возобновление игры;
- не соблюдает требуемое расстояние при возобновлении игры угловым, штрафным или свободным ударом;
- выходит или возвращается на поле без разрешения судьи.

Игроку показывают красную карточку и удаляют с поля, если он совершает любое из перечисленных нарушений:

- виновен в серьёзном нарушении правил;
- виновен в агрессивном поведении;
- плюёт в соперника или кого-либо другого;
- умышленно играя рукой, помешает сопернику забить гол или лишит его явной возможности забить гол;
- лишит соперника, продвигающегося к воротам, явной возможности забить гол с помощью нарушения правил;
- использует оскорбительные, обидные или нецензурные выражения или жесты;
- получает второе предупреждение в одном и том же матче.

Штрафной и свободный удары

Удары могут быть штрафными или свободными. Как при штрафном, так и при свободном ударе мяч в момент их выполнения должен лежать неподвижно, соперники отходят на расстояние 9 м от мяча, а выполняющий удар игрок не имеет права вторично коснуться мяча, прежде чем мяч не коснётся другого игрока.

Штрафной удар отличается от свободного тем, что при штрафном ударе мяч, непосредственно забитый в ворота виновной команды, засчитывается, а при свободном ударе засчитывается лишь в том случае, если мяч после удара коснётся какого-либо другого игрока. Если мяч со свободного удара попадает прямо в ворота соперника, назначается удар от его ворот. Если мяч со штрафного или свободного ударов попадает непосредственно в собственные ворота, противоположная команда получает право на угловой удар.

В случае, когда свободный удар пробивается из пределов штрафной площади атакующей командой, все игроки команды соперника располагаются на расстоянии не менее 9 м от мяча (кроме случая, когда игроки находятся на линии между стойками своих ворот). Мяч считается в игре, когда по нему нанесён удар и он находится в движении. Назначенный для выполнения в площади ворот свободный удар пробивается с линии площади ворот, параллельной линии ворот, в ближайшей к месту нарушения точке.

Одиннадцатиметровый удар

11-метровый удар назначается в ворота команды, игроки которой совершили одно из нарушений, наказуемых штрафным ударом, в пределах своей штрафной площади в то время, когда мяч находился в игре. Гол, забитый с 11-метрового удара, засчитывается.

При пробитии удара мяч неподвижно устанавливается на 11-метровой отметке. Вратарь защищающейся команды располагается на линии своих ворот, лицом к бьющему футболисту, не перемещая ступни ног до удара по мячу.

Игроки обеих команд, кроме выполняющего удар, находятся в пределах поля, за пределами штрафной площади, позади 11-метровой отметки на расстоянии не менее 9 м от нее. Игрок, выполняющий удар, должен ударом ноги направить мяч вперед и не касаться его вторично, прежде чем до мяча дотронется другой игрок.

Если при выполнении удара бьющий игрок или его партнёр нарушают правила игры:

- судья даёт возможность выполнить удар;
- если мяч попадает в ворота, удар повторяется;
- если мяч не попадает в ворота, удар не повторяется.

Если при этом нарушает правила вратарь или его партнёр:

- судья даёт возможность выполнить удар;
- если мяч попадает в ворота, гол засчитывается;
- если мяч не попадает в ворота, удар повторяется.

Если после выполнения 11-метрового удара игрок вторично коснётся (не руками) мяча, прежде чем его коснётся другой игрок, противоположная команда получает право на свободный удар, выполняемый с места нарушения. Умышленная игра рукой в такой ситуации наказывается штрафным ударом.

В случае, когда после пробития 11-метрового удара мяча коснётся кто-либо или что-либо постороннее в момент его движения вперед, удар повторяется.

Вбрасывание мяча

Когда мяч полностью пересекает боковую линию – по земле или по воздуху, он вбрасывается в поле в любом направлении с того места, где пересёк линию, игроком команды, противоположной той, игрок которой последним коснулся мяча.

При вбрасывании игрок должен стоять обеими ногами либо на боковой линии, либо на земле за пределами боковой линии. Игрок должен вбросить мяч в поле обеими руками с замахом из-за головы.

Мяч находится в игре сразу же после его попадания в пределы поля. Выполняющий вбрасывание игрок не может вновь коснуться мяча, прежде чем мяч коснётся другого игрока. Мяч, непосредственно брошенный в ворота из-за боковой линии, не засчитывается. Если бросок произведён неправильно, вбрасывание повторяется с того же места игроком противоположной команды.

Удар от ворот

Удар от ворот назначается, когда мяч полностью пересёк линию ворот по земле или по воздуху после касания игрока атакующей команды, но если при этом не был забит гол.

Удар производится игроком обороняющейся команды с любой точки в пределах площади ворот. Соперники остаются за пределами штрафной площади до тех пор, пока мяч не войдёт в игру. Выполнявший удар игрок не может повторно сыграть мячом, прежде чем мяч коснётся другого игрока. Мяч находится в игре, когда он, никого не коснувшись, вышел за пределы штрафной площади. Гол, забитый непосредственно с удара от ворот в ворота команды-соперницы, засчитывается.

Угловой удар

Угловой удар назначается, когда мяч полностью пересёк линию ворот по земле или по воздуху после касания игрока обороняющейся команды.

Удар проводится игроком атакующей команды из углового сектора с той стороны ворот, где мяч вышел за пределы поля. При выполнении удара угловой флаг отклонять, перемещать или снимать не разрешается. Выполнявший удар игрок не может повторно коснуться его до касания мяча другим игроком.

Соперники располагаются на расстоянии не менее 9 м от мяча, пока он не войдёт в игру. Гол, забитый непосредственно с углового удара в ворота команды – соперницы, засчитывается.

3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Одним из игровых видов спорта, которым в оздоровительно-рекреативных целях с успехом могут заниматься многие мужчины и женщины, является футбол. Эта спортивная командная игра с мячом получила довольно широкое распространение благодаря своей доступности и увлекательности как для зрителей, так и для самих участников. В чём же заключается положительное влияние на здоровье занятий футболом?

Игра в футбол характеризуется обилием разнообразных технико-тактических приёмов и высоким эмоциональным накалом борьбы. Футбол представляет собой прекрасное средство для всестороннего физического развития. В процессе этой игры используются различные виды двигательной активности: бег, ходьба, прыжки. При этом во время матча непрерывно изменяется игровая ситуация и непосредственный контакт соперников. Занятия футболом оказывают положительное влияние на здоровье благодаря физической нагрузке, отличающейся переменной интенсивностью. Неоднократные ускорения темпа движения и прыжки постоянно чередуются с внезапными остановками и игровыми движениями в медленном темпе. Примерно до 30% от общего времени игры в футбол приходится на максимальную активность игроков. В среднем за один матч во время занятий футболом участник преодолевает около 12-15 километров и совершает около 40 скоростных рывков. Нагрузка, оказываемая игрой в футбол колеблется в довольно широких пределах: от

аэробной, во время спокойных перебежек и занятия места на площадке ля игры, до анаэробно-алактатной, во время быстрых рывков к воротам соперника.

Многообразные и постоянно изменяющиеся игровые ситуации требуют от участников игры большого арсенала двигательных умений и навыков. В процессе совершенствования этих умений достигается значительное повышение уровня физической подготовленности человека, что оказывает неоценимое положительное влияние на здоровье.

При правильной организации занятий футболом открываются большие возможности для эффективного оздоровительного влияния на организм. В процессе игры человек проявляет двигательную активность, при этом хорошую тренировку получают органы дыхательного аппарата, железы внутренней секреции и даже пищеварительная система. Особо важную роль при организации движений играют многие звенья нервной системы, поскольку они постоянно контролируют и регулируют активность органов того или иного аппарата. Занятия футболом способствуют значительному расширению границ периферического зрения, что оказывает положительное влияние на быстроту и точность зрительного восприятия. Доказано, что при постоянных занятиях футболом чувствительность зрительного анализатора к восприятию световых импульсов сразу после матча увеличивается в среднем на 30%.

Физическая нагрузка, которую выполняет мускулатура человека во время игры в футбол, является важным фактором для укрепления и улучшения физиологического состояния сердечно-сосудистой системы. Частота сердечных сокращений во время матча у участников достигает 180 – 210 ударов в минуту, а максимальное артериальное давление – до 180 – 200 мм ртутного столба. Энергетические затраты всего лишь за одну игру у профессионалов составляют внушительную цифру - примерно 1500 – 2000 килокалорий! Активно работающие мышцы для пополнения энергии «сжигают» большое количество жировых отложений и таким образом способствуют избавлению от избыточной массы тела, придавая стройность и подтянутость фигуре. А поскольку о негативном влиянии на здоровье «лишних» килограммов написано уже множество научных трудов, становится очевидным ещё один аргумент в пользу выбора занятий футболом в качестве активного отдыха.

Частота совершения дыхательных движений во время игры в футбол достигает 50 – 60 циклов за одну минуту, а минутный объём дыхания варьирует в пределах 120 – 150 литров. Поэтому такая интенсивная нагрузка на органы дыхания оказывает положительное влияние на здоровье за счёт увеличения жизненной ёмкости лёгких, которая у футболистов зачастую составляет более 6 литров.

Полезное влияние на здоровье человека занятий футболом может быть обусловлено не только целостной игровой деятельностью, но и выполнением различных отдельных игровых упражнений, используемых на тренировке. Некоторые элементы футбола нашли применение в оздоровительно-лечебной физкультуре.

Для того, чтобы занятия футболом оказывали только положительное влияние на здоровье, следует уделить повышенное внимание некоторым вопросам подготовки к тренировкам. В частности, заниматься игрой в футбол рекомендуется только в трикотажной спортивной форме, которая обеспечивает высокую проницаемость для воздуха даже при некотором увлажнении (что может наблюдаться при интенсивном потоотделении во время игры). Спортивная обувь, подбираемая для занятий футболом, должна быть удобной, комфортной и способной обеспечивать выполнение всего многообразия движений, совершаемых во время игры. Также следует обратить внимание на состояние поверхности игровой площадки для футбола. Наличие даже небольших неровностей на этой поверхности способно привести к возникновению серьезных травм у игроков (ушибы, растяжения голеностопного сустава, вывихи). Однако, учитывая высокий темп игры и сложность некоторых совершаемых движений, даже при идеально ровной площадке для занятий футболом серьезные травмы можно получить непосредственно в ходе матча. Поэтому, во избежание травмирования игроков, все участники должны строго соблюдать правила игры.

Помимо собственно полезного влияния на здоровье человека, занятия футболом способствуют развитию самообладания, повышенной выдержки, инициативности и креативности мышления, смелости и решительности. Систематические тренировки ведут также к формированию самостоятельности, настойчивости и целеустремленности.

Однако, несмотря на большой спектр воздействия данной игры на организм человека, необходимо учитывать, что для игры в футбол может быть также и довольно много противопоказаний. Это связано с тем, что в игре в обязательном порядке присутствуют:

- быстрые перемещения игроков по площадке с резким изменением направления движения;
- ускорения в предельном и около предельном темпе;
- прыжки;
- резкие широкие маховые движения руками и ногами;
- резкие движения во время удара по мячу;
- высокая нагрузка на вегетативные системы организм;
- могут возникнуть ситуации единоборства (зачастую силового), ситуации, когда быстролетающий мяч попадает в тело человека.

Таким образом, футбол не может быть рекомендован лицам с какими либо серьезными отклонениями в состоянии здоровья, особенно с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, нервной системы, систем анализаторов, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Скорее всего, его нужно рассматривать как ценное рекреативное средство физической культуры именно для лиц основной медицинской группы, у которых необходимо в широком

спектре воздействовать на физиологические системы организма и для удовлетворения в данной группе естественной потребности человека в разнообразных движениях.