**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Центр детского творчества Усть-Калманского района Алтайского края**

Принята на педагогическом совете
Протокол № 16 от 18.08.2023

Утверждено приказом МБУ ДОЦДТ
№ 54 от 18.08.2023 г.
_____ Ю.В. Дорохина

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Футбол»

Направленность физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся 7-17 лет

Срок реализации программы 5 лет

Составитель-Грошев Андрей Викторович,

педагог дополнительного образования

Усть-Калманка-2023

**СОДЕРЖАНИЕ**


1. Пояснительная записка 3
2. Типовой учебный план для ДЮСШ по футболу 6
3. Режимы учебно-тренировочной работы 7
4. Распределение учебных часов по годам обучения 7
5. Учебно-тематический план НП-1 года обучения 8
6. Учебно-тематический план НП-2 года обучения 11
7. Учебно-тематический план НП-3 года обучения 14
8. Учебно-тематический план УТГ-1 года обучения 17
9. Учебно-тематический план УТГ-2 года обучения 18
10. Учебно-тематический план УТГ-3 года обучения 19
11. Учебно-тематический план УТГ-4 года обучения 21
12. Учебно-тематический план УТГ-5 года обучения 21
13. Контрольные нормативы и тестирование 25
14. Восстановительные средства и мероприятия 34
15. Инструкторская и судейская практика 37
16. Ожидаемый результат 38
17. Список литературы 49

## Пояснительная записка

Программа строится на основе и с учетом «Нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ» (1995 год) и Устава МБУДО «Усть-Калманская детско-юношеская спортивная школа».

Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

Многолетнее планирование тренировочного процесса – это, по существу, нераскрытая методическая проблема. Не только тренер, но и ребенок должен знать и видеть конечную цель и понимать, как этого достичь.

Данная программа направлена на развитие физического, умственного и творческого потенциала ребенка.

**Цель программы:**

Физическое и духовное развитие учащихся посредством занятий футболом.

**Задачи программы:**

- Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности детей.
- Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и потребности в систематических и самостоятельных занятиях футболом.
- Формирование таких положительных черт характера как воля, настойчивость, активность.
- Сплочение коллектива, формирование навыков командной игры, воспитание чувства ответственности.
- Развитие двигательных качеств.
- Расширение теоретических знаний учащихся о развитии спорта в стране и за рубежом.
- Формирование основных представлений о функциях и строении организма, гигиенических знаниях, развитии навыков закаливания и самоконтроля.
- Формирование и совершенствование навыков игры в футбол (индивидуально и всей команды в целом)
- Создание команды, способной защищать честь ДЮСШ на районных и краевых соревнованиях; в перспективе – взрослой команды района.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами.

Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются:
аэробные возможности организма — возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет;
анаэробно-гликолитические возможности — возраст 15—17 лет;
анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения — 16 — 18 лет.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного

уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: от 8 до 18 лет.

***<u>Продолжительность образовательного процесса – 8 лет</u>***:

- 3 года в группах начальной подготовки;
- 5 лет в учебно-тренировочной группе.

Весь годичный цикл (сезон) состоит из двух подготовительных, двух соревновательных и двух переходных периодов:

октябрь - ноябрь - подготовительный;

ноябрь - февраль - соревновательный;

с 1 по 15 марта – переход.

*В недельном цикле в физическом плане в простом варианте, задачи недельного цикла выглядят следующим образом*:

понедельник - развитие быстроты;

вторник - скоростно-силовые качества;

среда - быстрота и ловкость;

четверг - специальная выносливость;

пятница - сила и специальная выносливость

суббота - общая выносливость.

Если делается акцент на развитие одного из качеств, то соответствующие упражнения проводятся в начале тренировки.

В совершенствовании техники игры, в недельном цикле, последовательность такая: стереотипное, динамическое, адаптационное. По нагрузке: средняя, большая, средняя.

Все вышесказанное относится к группам последних лет обучения, когда ребята должны показать результат, результат своей работы за 8 лет. Игра - вот лучший показатель достигнутого.

Такой подход к построению образовательной программы позволяет организовать учебный процесс планомерно, без «скачков».

*В группах начальной подготовки (8 - 11 лет) закладывается база для дальнейшего роста:* развитие быстроты, ловкости, гибкости, владение основными двигательными навыками, основы технической подготовки; индивидуальная тактическая подготовка и начало действий в парах, тройках. Особенность данной группы детей такова, что они не могут долго находиться без движения, слушать, выполнять одно и то же действие, поэтому беседы, упражнения, нагрузки здесь носят кратковременный характер с частыми, но незначительными интервалами отдыха. Здесь приемлемы следующие методы организации учебно-тренировочного процесса: соревновательный, игровой, повторный. Очень важно в этот период, чтобы дети находились как можно больше с мячом, не только при работе в технической подготовке, но и в разминке, в физической подготовке, в игре, что вызывает больший интерес учащихся к занятиям. В силу физиологических особенностей дети в этом возрасте не обладают" отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями, поэтому на первом этапе обучения основными методами являются: рассказ, простейшие объяснения (словесный метод), показ какого-либо технического приема или действия (наглядный метод). Основными формами подготовки в этом возрасте являются спортивные и подвижные игры, футбол по упрошенным правилам (с малыми составами - максимум 4 х 4 на небольших площадках), соревнования, эстафеты, физические упражнения с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

**Основные задачи тренировок**:

- Формирование активного отношения
- Всесторонняя общая и специальная физическая подготовка.
- Освоение навыков коллективной игры.
- Овладение основами техники игры.

*Организм учащегося УТГ 1 - 3 года обучения (11 - 14 лет)* уже способен выдержать определенные нагрузки, у детей улучшается координация, и они постепенно могут усваивать как простые, так и сложные движения. С позиции

психологии в этом возрасте хорошо развиваются наблюдательность, внимание и двигательная память.

Футбол - эмоциональная игра, поэтому построением тренировки, подбор упражнений при обучении должны иметь эмоциональный окрас, при котором быстрее осваиваются и прочнее закрепляются технические приемы, позволяющие осваивать игру. Развитие таких качеств, как скоростные и координационные, особенно благоприятно сказываются на физическом развитии учащихся. Должное внимание уделяется развитию динамической, силы.

***Кроме этого, основными задачами в этом возрасте являются***:

1. Дальнейшее обучение технике и тактике игры (более сложные и разнообразные элементы с сопротивлением, совершенствование полученных навыков).
2. Освоение специальных знаний как предпосылки гибкого тактического мышления и поведения во время игры, творческого подхода к ней.
3. Формирование личности путем воздействия на морально-волевые качества, которые нужно проявить в игре.

В *возрасте 15 - 17 лет (УТГ 4 и 5 годов обучения)* завершается развитие растущего организма и формирование личности. Нервная система в этом; возрасте стабилизируется, значительно возрастают ее регулирующие возможности.

***Главное отличие третьего этапа обучения*** - это совершенствование не отдельных элементов, а совершенствование индивидуальных и коллективных игровых задач в целом. Во многих тренировках применяется комплексный подход. Поскольку игра является своеобразным творческим процессом, который невозможно ограничить рамками определенных заранее наигранных комбинаций, то подготовка ведется в двух направлениях:

1) по линии разучивания и доведения до автоматизма простейших и наиболее часто встречающихся элементов;

2) по линии развития творческой инициативы занимающихся и их тактического мышления на основе полученных знаний.

Очень важно, чтобы ребята принимали участие в разработке комбинаций стандартных положений. Для успешной реализации этой задачи используются макетное поле и просмотр видеозаписей. Разбор прошедшей игры становится одним из важных звеньев в развитии интеллектуальных способностей воспитанников.

Здесь уже применяются переменный, равномерный, круговой методы.

***Основные задачи***:

1. Развитие двигательных способностей учащихся.

Главное внимание уделяется освоению специальных двигательных способностей.

2. Углубленное обучение техническим приемам, их совершенствование в сложных условиях, разучивание групповых комбинаций, игровых ситуаций и их совершенствование.
3. Формирование общественно-морального облика учащегося, обладающего всеми навыками грамотного и перспективного футболиста.

Все виды подготовки (физическая, техническая, тактическая, и т.д.) неразрывна, взаимосвязаны между собой. Поэтому в УТГ последних лет обучения подход к организации учебно-тренировочного процесса становится, интегральным

Психологическая подготовка осуществляется на протяжении всего процесса дополнительного образования и требует индивидуального подхода к каждому занимающемуся. В качестве контроля я использую нормативы, которые приведены в программе.

*Но самый главный фактор* - это прогресс от занятия к занятию, от цикла к циклу. И если ребенок не одарен природой, не имеет способностей, но он трудолюбив и старается стать лучше, то в рейтинге он в лидерах. Конечно, я ставлю в пример лучших футболистов, но стремлюсь, чтобы каждый нашел себя, свою игру, совершенствовал свои сильные качества.

Дело даже не в том, чтобы кто-то стал звездой, каждый должен играть, как он может играть, то есть каждый должен стать самим собой. Футбол не стоит на месте, футбол развивается. Мы учим детей, дети заставляют учиться нас.

После восьмилетнего обучения в ДЮСШ, если юноша продолжает учиться в общеобразовательной школе, он повышает свое мастерство и совершенствуется во взрослой команде района.

В дальнейшем большинство ребят поступают в училища, техникумы, вузы, где играют за команды своих образовательных учреждений, но и в районе их ждут с нетерпением.

Данная программа адаптирована к условиям Усть-Калманского района, Алтайского края.

## ТИПОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ ПО ФУТБОЛУ.

| Этап подготовки | Год обучения | Объем учебно-тренировочной работы, ч. в неделю | Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 48 недель. |
|---|---|---|---|
| Начальная подготовка | 1<br>2<br>3 | 6<br>6<br>6 | 276<br>276<br>276 |
| Учебно-тренировочный | 1<br>2<br>3<br>4<br>5 | 9<br>9<br>12<br>12<br>12 | 432<br>432<br>576<br>576<br>576 |

Примечание. В учебный план входят часы для проведения контрольных занятий, плановых восстановительных мероприятий, судейской практики.

## Режимы учебно-тренировочной работы и требование по физической, технической и спортивной подготовке.

| именова<br>апа | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требование по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года |
|---|---|---|---|---|---|
| чальная овка | **1** | **8** | **15** | **6** | Выполнение нормативов по ОФП |
| | **2** | | **12** | **9** | |
| | **3** | | **12** | **9** | |
| ебно - овочные ы | **1** | | **10** | **10** | Выполнение нормативов по ОФП. СФП. ТТП. |
| | **2** | | **8** | **12** | |
| | **3** | | **8** | **14** | |
| | **4** | | **8** | **16** | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 5 | | 8 | 18 | |

## Примерное распределение учебных часов по годам обучения в спортивных школах по футболу.

| /п | Содержание занятий | Начальная подготовка | | | Учебно-тренировочные группы | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| I | Теоретическая подготовка | **17** | **20** | **20** | **25** | **25** | **25** | **30** | **30** |
| | Практическая подготовка | | | | | | | | |
| | Общая физическая подготовка | **111** | **133** | **133** | **95** | **105** | **110** | **120** | **120** |
| | Тактическая подготовка | **16** | **40** | **40** | **60** | **72** | **85** | **100** | **150** |
| | Специальная физическая подготовка | **-** | **40** | **40** | **100** | **106** | **155** | **180** | **142** |
| | Техническая подготовка | **50** | **55** | **55** | **60** | **103** | **105** | **140** | **140** |
| | Игровая и соревновательная подготовка | **70** | **100** | **110** | **100** | **120** | **145** | **170** | **250** |
| I | Углубленное медицинское обследование | **4** | **4** | **4** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** |
| Y | Воспитательная и психологическая подготовка | **8** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |
| | Инструкторская практика | **6** | **6** | **6** | **6** | **5** | **6** | **12** | **12** |

**Учебно - тематический план**
**Группа начальной подготовки 1 года обучения**

**Физическая подготовка (ОФП**).

1. Игры.
2. Эстафеты.
3. Блоки (комплексы различной направленности).

**Техническая подготовка**.

Техника передвижения.
Приемы владения мячом.
1. Жонглирование.
2. Упражнения на чувство мяча (на месте).
3. Удары по мячу ногами (низом).
4. Остановка (прием) мяча.
5. Ведение мяча по прямой.
6. Ведение мяча по кругу, зигзагом.

**Тактическая подготовка.**

1. Индивидуальные тактические действия (открывание, закрывание).
2. Взаимодействие в парах (2 х 1).
3. Укрывание мяча корпусом (на месте).

**Теоретическая подготовка.**

1. Вводная часть.
2. Установка и

разбор тренировок и игр.

| | Обще колич часов | Теория | Практика |
|---|---|---|---|
| 3. Краткие сведения о строении и функциях организма. | | | |
| 4. Гигиенические знания и навыки. | | | |
| **<u>Воспитательная и психологическая подготовка.</u>** | **111** | | **111** |
| 1. Развитие восприятия. | | | |
| 2. Формирование личности игрока. | | | |
| **<u>Игровая и соревновательная подготовка.</u>** | | | |
| 1. Учебные двусторонние игры. | **50** | | **50** |
| 2. Контрольные игры. | | | |
| 3.Соревнования внутри группы, между группами подготовки. | | | |
| **<u>Контрольные нормативы</u>.** | **16** | | **16** |
| **Итого** | **17** | **17** | |
| | **6** | **6** | |
| | **70** | | **70** |
| | **6** | | **6** |
| | **276** | **23** | **252** |

## Содержание.

**Физическая подготовка.**

Спортивные и подвижные игры, игровые упражнения и эстафеты. Здесь очень важен игровой соревновательный метод. Спектр оборудования очень широк: мячи, обручи, стойки, барьеры, маты и т.д. Комплексы. Техническая подготовка. Техника передвижений.

**Задача:** обучить занимающихся обширному кругу двигательных действий, т.е. создать хорошую базу для освоения технических приемов. Разучивание передвижений начинается с шага, по мере усвоения в беге. Так организационно-методическую форму для групп начальной подготовки рассматриваются упражнения неспециального характера (эстафеты, подвижные и спортивные игры и т.д.), которые в будущем будут рассматриваться как упражнения СФП.

1. Жонглирование. Обучение начинается с отскоком от земли (пола) серединой подъема. Для более быстрого освоения вместо мяча может быть использован воздушный шарик, надутый до формы мяча. Это упражнение, может, служит домашним заданием. При устойчивом навыке жонглирование мячом осуществляется без отскока,

2. Упражнения на чувство мяча являются очень важными на данном этапе. Эти упражнения производятся стопой и подошвой (например: мяч переводится с ноги на ногу, касанием подошвы). Очень важен здесь наглядный метод (показ). При сложном упражнении возможен расчлененный метод. При устойчивом навыке многие движения можно выполнять в быстром темпе или прыжком. Обратить внимание на то, чтобы, меньше смотрели на мяч и постепенно начинать разучивать движения в шаге. Задание выполняется методом многократных повторений. Эти упражнения могут рассматриваться как подводящие к «финтам».

3. Удары по мячу. Перед этим упражнением дети знакомятся с основными частями строения ноги, суставов. Учащимся демонстрируется, какими частям и как выполняется удар, его назначение. Для лучшего восприятия ударной область стопы может обозначаться мелом. Разучивание в следующей последовательности по неподвижному мячу: закрепленному мячу; с шага работа у стенки, с партнером. При устойчивом навыке удары производят в цель. Применяются игровые упражнения (например: «Выбей мяч»). При правильном ударе с шага удар производится с разбега по неподвижному мячу, удар с хода. Задание выполняется следующими методами: многократных повторений, игровой, соревновательный.

4. Остановки мяча - подошвой, внутренней частью стопы «щечкой». Происходит разучивание и закрепление навыка в следующей последовательности: показ с наката тренера, партнера, у стены, с передачи партнера. Так же в течение года начинается обучение приема на бедро и грудь. Используется метод многократных повторений. .

5. Передачи мяча в парах осуществляются на месте и при наличии в арсенале приема и удара по мячу. Внимание уделяется точкой передачи и удобному приему мяча для последующей передачи. Для этого может, использоваться барьер, через который должен пройти мяч или линия, по которой прокатиться..

6-7. Ведение мяча начинается с показа и рассказа. Главное внимание уделяется на первом этапе силе удара по мячу (на шаг), на втором этапе - естественному бегу. При закреплении навыка применяется такая форма обучения, как эстафеты и подвижные игры с ведением мяча, где применяются стойки (фишки), обручи, препятствия.

**Тактическая подготовка.**

1. На первом году обучения больше внимания уделяется индивидуальной тактической подготовке. Обучение занимающихся проводится во взаимосвязи с процессом обучения основным техническим приемам. Обучение проводится сразу после объяснения и показа разучиваемого приема в облегченных условиях (с места, в замедленном темпе, без сопротивления соперника). В тактическом действии «открывание» уделяется внимание свободным зонам

для развития атаки. «закрывание» на данном этапе сводится к нахождению своего игрока и занятию правильной позиции.
2. Взаимодействие в парах (2 х 1). Комбинация «стенка» самая распространенная и эффективная. Сначала ведется ознакомление на макете футбольного поля с последующим показом на видео. Разучивание начинается в упрощенных условиях: с места, в качестве партнера может выступать стена, стойка, пассивный защитник.
3. Укрывание мяча корпусом - одно из любимых детьми тактических действий наряду с обыгрыванием соперника. После рассказа и показа можно практически сразу приступать к состязанию 1 х 1 (соревновательный метод).
Для занятий по тактике может использоваться видеоматериал, макетное поле.

**Теоретическая подготовка.**

1. Инструктажи, беседы о школьных делах, делах в быту.
2. Установка и разбор.
установка на игру (тренировку) начинается с изложения целей и задач, обозначения начального и конечного результатов. Она дается в форме указаний, как: любому занимающемуся, так и в целом команде. При разборе тренировки (игры) дается оценка, делаются выводы, определяется план на следующую игру. Установка и разбор имеют большое воспитательное и познавательное значение. Оборудование: видео, макетное поле.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма.
Строение человека, строение и разбор функции ног, ее основные отделы и суставы, области стопы.
4. Гигиенические знания и навыки.
Распорядок дня, правила личной гигиены, питание и питьевой режим, закаливание, форма одежды и обуви для тренировки и уход за ней. Занятие проходит в форме беседы.

**Воспитательная и психологическая подготовка.**

1. Психологическая подготовка неразрывно связана с другими видами подготовки и ведется параллельно им. Волевые качества воспитываются при систематическом выполнении упражнений, требующих, усилий. Морально-нравственные в командной игре, общении в коллективе.
2.Процессы восприятия, в частности формирование специфических восприятий (чувство мяча, чувство времени, чувство пространства). Психологическая подготовка ведется практическим и словесным методами. Очень важен личный пример тренера, выработка и стимулирование положительных эмоций, посредством разнообразной деятельности и индивидуального подхода.

**Игровая и соревновательная подготовка.**

Положительные эмоции стимулирует и игровая спортивная подготовка, если не требовать скорейшего результата. Цель этой подготовки - обобщение изученного материала и его интегральная реализация, но больше внимания уделяется индивидуальным действиям. Игровая и соревновательная подготовка в этом возрасте ведется на ограниченных площадках, с максимальным числом играющих 3х3.

**Контрольные нормативы проводятся с целью:**

1. Проверки уровня подготовленности занимающихся на начальной стадии.
2. Рост результатов (снижение, на одном уровне) для дальнейшей корректировки работы тренера и стимула детей.

**Учебно -тематический план**
**Группа начальной подготовки 2 года обучения**

| | Общее кол-во часов | Теория | Практика |
|---|---|---|---|
| **Физическая подготовка (ОФП).** | **163** | | **163** |
| 1. Игры, игровые упражнения, подвижные игры.<br>2. Блоки (комплексы) различной направленности см. приложение 1).<br>3. Эстафеты.<br>4. Кроссовая подготовка. | | | |
| **Техническая подготовка.** | **55** | | **55** |
| 1.Жонглирование.<br>2.Упражнения на чувство мяча.<br>3.Удары ногой.<br>4.Передачи в парах.<br>5.Остановка (прием мяча).<br>6.Ведение мяча.<br>7.Техника вратаря | | | |
| **Тактическая подготовка.** | **60** | | **60** |
| 1. Открывание и закрывание.<br>2. Работа корпусом.<br>3. Комбинации.<br>4. Тактические игры. | | | |
| **Теоретическая подготовка.** | **20** | **20** | |
| 1. Вводная часть.<br>2. История футбола.<br>3. Правила игры в футбол.<br>4. Установка и разбор.<br>5. Гигиенические навыки | | | |
| **Воспитательная и психологическая подготовка.** | **6** | **6** | |
| 1. Формирование специфических качеств.<br>2. Способность управлять своими эмоциями. | | | |
| **Игровая и соревновательная подготовка.** | **100** | | **100** |
| 1. Учебные двусторонние игры, тренировочные.<br>2. Контрольные.<br>3. Соревнования внутри групп, внутри ДЮСШ. | | | |
| **Контрольные нормативы** | **6** | | **6** |
| **Итого:** | **414** | **26** | **384** |

## Содержание.

**Физическая подготовка.**

I, Особенно в этом возрасте развиваются качества: быстрота, ловкость, подвижность в суставах, гибкость, координация. Для этого подбираются подходящие игры, комплексы, спортивные игры (гандбол).

Эстафеты уже преимущественно с ведением мяча. Кроссовая подготовка в зоне аэробной выносливости. Непрерывный метод.

**Техническая подготовка.**

1. *Жонглирование* (серединой подъема, бедрами). В этом упражнении очень важно, чтобы занимающийся ставил себе постоянно цель (сегодня 15 раз, завтра 17 и т.д.). При правильном техническом исполнении, даже если мяч недолго держится в воздухе, возможна работа в паре с передачей партнеру верхом с одним отскоком. Это вносит элемент соревновательности.

2. *Упражнения на чувство мяча* («финты»). Для более эффективного выполнения этих упражнений можно наглядно показать, что многие элементы, это «финты», которые служат для обыгрывания соперника (тренер, видеоматериалы). Дидактическая последовательность: на месте, в шаге, в быстром темпе по прямой, с отыгрышем стойки, пассивного партнера активного защитника. Разучиваются не сложные по координации «финты» фронтальный поточным методом организации.

3. *Удары ногой* («щечкой», серединой подъема). При стабилизации навыка удары выполняются в цель (в ворота). Используется прием «простого повторения». Дидактическая последовательность: по неподвижному мячу, по катающемуся мячу по ходу, по неподвижному мячу с различных точек, по катающемуся мячу по ходу. Удары производятся после комбинации и после обыгрыша соперника, стойки. При большой доле брака в точности удара. Возвращение к ударам с места. При стабилизации навыка сразу же начинается разучивание удара «слабой» ногой. Этот процесс нельзя затягивать, иначе учащийся так и может остаться «одноногим футболистом». Более того, слабой; ноге в последующем уделяется больше внимания.

4. *Передачи в парах* осуществляются на месте как в два касания, так и в касание. Внимание уделяется силе и точности передачи. При игре в касание важно движение футболиста на мяч. Метод многократных повторений,

5. *Закрепление навыка* при приеме подошвой и «щечкой» с передачи низом. Дидактическая последовательность при разучивании приема на бедро, грудь, середину подъема; с накидки руками себе, с накидки партнера (можно использовать стенку). Используется метод многократных повторений.

6. *Ведение мяча.* В этой группе предъявляется требование как можно меньше смотреть на мяч. Используются упражнения с изменением скорости (темпа бега). Методическое указание - сохранение контроля над мячом. Упражнения проводятся в форме эстафет, соревнования.

7. *Техника вратаря* в НП • 1 года обучения роль вратаря выполняют все желающие для выявления более способного и. отважного воспитанника. Обучение начинается с основной стойки вратаря, ловля мяча без падения, с падением на удар низом, отбивание мяча. Здесь требуется индивидуальный метод.

**Тактическая подготовка**.

1. Открывание и закрывание. Требуются более четкие действия в этих индивидуальных элементах, используется игровой метод (ручной мяч).

2. Обучение укрытию корпусом мяча происходит не только на месте, но и в движении. Здесь используются парные игровые упражнения. Важным моментом являются одинаковые силы соперников.

3. Комбинация стенка. Разучивается в различных вариантах продольная поперечная, с активным сопротивлением защитника, с последующим ударом (обыгрыш с «финтом»). Многократное повторение этих упражнений

вырабатывает у детей взаимопонимание, чувство меры и расчета.

**Теоретическая подготовка.**

1. Вводная часть. Инструктажи по ТБ.
2. История футбола (просмотр видео о зарождении и развитии футбола).
3. Элементарные правила игры в футбол, мини-футбол. Проводится в форме рассказа и показа на макете поля.
4. Установка и разбор.
5. Гигиенические навыки.

Очень важно научить занимающихся самоконтролю начиная уже с этот возраста. Это дисциплинирует.

**Воспитательная и психологическая подготовка.**

1. Внимание, наблюдательность, умение быстро и правильно ориентироваться в сложных ситуациях, принимать решение - все это воспитывается практически методом - соревновательным.
2. Способность управлять своими эмоциями важна не только с точки зрения отношений. Внутри команды (коллектива), но и самой игры. Словесным методом можно влиять по-разному, здесь нужен индивидуальный подход в зависимости от типа характера. Это возможно в форме разговора, внушение подбодрить шуткой, полезно и отругать.

**Игровая и соревновательная деятельность.**

Учебные двусторонние игры, тренировочные. Установки, задания, указания возникают в процессе игры, и они должны быть сразу же разобраны элементами показа, демонстрации. Контрольные игры очень важны с точки зрения освоения и закрепления изученного материала и его контроля.

**Учебно-тематический план**
**Учебно-тематический план**
**Группа начальной подготовки 3 года обучения**

| | Общее кол-во часов | Теория | Практика |
|---|---|---|---|
| **Физическая подготовка (ОФП).** | **153** | | **153** |
| 1. Игры, игровые упражнения, спортивные игры. | | | |
| 2. Блоки (комплексы) различной направленности. | | | |
| 3. Эстафеты. | | | |
| 4. Кроссовая подготовка. | | | |
| **Техническая подготовка.** | **55** | | **55** |
| 1. Жонглирование ногами. | | | |
| 2. Жонглирование головой. | | | |
| 3. Удары ногой. | | | |
| 4. Удары головой. | | | |
| 5. Передачи в парах, в тройках. | | | |
| 6. Прием мяча. | | | |
| 7. Ведение мяча. | | | |
| 8. «Финты». | | | |
| 9. Техника вратаря. | | | |
| 10. Передачи в парах в движении. | | | |
| **Тактическая подготовка** | **60** | | **60** |
| 1. Открывание и закрывание | | | |
| 2. Работа корпусом | | | |
| 3. Комбинации | | | |
| 4. Подводящие к комбинациям упражнения. | | | |
| 5. Тактические игры. | | | |
| **Теоретическая подготовка.** | **2 0** | **20** | |
| 1. Вводная часть. | | | |
| 2. Объяснение упражнений | | | |
| 3. Правила игры в футбол | | | |
| 4. Установка и разбор. | | | |
| 5. Анатомно-физиологический аспект. | | | |
| 6. Футбол в России и за рубежом. | | | |
| **Воспитательная и психологическая подготовка**. | **6** | **6** | |
| 1. Состояние готовности. | | | |
| 2. Тактическое мышление. | | | |
| **Игровая и соревновательная подготовка.** | **110** | | **110** |
| 1. Учебные и тренировочные игры. | | | |
| 2. Контрольные | | | |
| 3. Соревнования согласно календарю. | | | |
| **Контрольные нормативы** | **6** | | **6** |
| **ИТОГИ** | **414** | **26** | **384** |

## Содержание.

**Физическая подготовка**.

Благоприятно развиваются в этом возрасте: быстрота, ловкость, гибкость, координация. Аэробная выносливость - посредством кроссовой подготовки. Основными формами занятий остаются: игровые, эстафеты. Методы: соревновательный, интегральный, непрерывный.

**Техническая подготовка.**

1. *Жонглирование*. При стабилизации навыка происходит усложнение упражнений (жонглирование в паре, жонглирование в шаге). Вносится разнообразие: жонглирование «щечками», внешней стороной стопы. Форма занятий - коллективная. Методы: соревновательный, многократных повторений.

2. *Жонглирование головой*. Разучивание технического приема начинается с показа и объяснения. Обучение - воздушным шариком или облегченным мячом (волейбольным) методом многократных повторений.

3. *Удары ногой*.

Закрепление навыка ранее разученных ударов. Разучивание ударов внешней стороной подъема. Дидактическая последовательность: по закрепленному мячу с шага, с разбега, по неподвижному мячу, по катящемуся мячу по ходу. Целесообразно использовать стенку как оборудование. Метод многократных повторений наиболее эффективен.

4. *Удар головой*.

Объяснение, показ. Дидактическая последовательность по подвешенному мячу, с собственной накидки руками, с накидки партнера. Форма организации индивидуальная и групповая. Метод многократных повторений. Разучивание, начинается с места, с прыжка.

5. *В передачах мяча* наряду с точностью, уделяется внимание силе передачи, своевременности, предназначению. Разновидности передачи (в ноги, на свободное место). Это все достигается посредством упражнений в парах, совершенствуется в тактических играх и комбинациях. Передача верхом. Для облегчения разучивания приема передача производится с наката мяча партнером, по встречному мячу. Очень важно на ранних стадиях не применять максимальную силу (короткие передачи).

6. *Происходит закрепление приемов мяча*, катящегося низом, и разучивание приемов мяча летящего. В первом случае применяются соревновательный и игровой методы. Во втором - метод многократных повторений.

7. *Продолжается закрепление навыка ведения мяча*. Больше используется игровой и соревновательный метод в тактических комбинациях.

8. *«Финты».* Разучивание более сложных «финтов» по координации, в том числе и к сочетанию. Упражнения в парах, соревновательный и игровой метод.

9. *Техника вратаря*. Ловля мяча в броске. Применяется индивидуальный метод. Закрепление навыка происходит при ударах по воротам, в игровой практике.

10. *Передачу в парах* в движении отрабатываются после закрепления передач на месте. Передачи в парах могут, быть: в два касания, касания, на ускорение партнера, со сменой мест, после забегания. Форма организации – игровая, метод ведения - групповой. Тактическая подготовка вратаря происходит параллельно упражнениям, играм.

**Тактическая подготовка.**

1-2. Закрепляются ранее приобретенные навыки посредством усложнения упражнений (увеличение скорости передвижения), игр, игровых ситуаций.

3. Ознакомление с различными вариантами парных комбинаций и их разучивание. Розыгрыш проводится в упрощенных условиях.

**Теоретическая подготовка**.

1. Вводная часть. Инструктажи по ТБ. В этом возрасте ребята начинают интересоваться оперативной информацией о футболе, игроках. Смотрят игры

по телевидению. Это все можно обсуждать перед тренировкой, такие беседы повысят эмоциональный настрой на тренировку.
2. Правила игры в футбол. Рассматриваются более досконально в форме лекции.
3. Установка и разбор.
4. Анатомно-физиологичсский аспект проходит в форме лекции.
Рассматривается влияние физических упражнений на организм человека.
«О вредных привычках» - беседа.
5. Футбол в России и за рубежом» Проводится в форме обсуждения основных значимых событий и фактов.

**Воспитательная и психологическая подготовка.**

1. Состояние готовности: стремление одержать победу, уверенность в возможности добиться успеха, эмоциональный подъем. Наиболее действенный метод - ответственность перед командой. Давая установку на игру, нужно учитывать особенности каждого (кого - то подбодрить, кому - то нужна «накачка»). Нужно стимулировать команду: что будет при проигрыше, выигрыше.
2. Учащиеся в этом возрасте начинают постепенно логически мыслить, обостряются наблюдательность внимание, быстрота мышления. Все это улучшается и воспитывается техническими комбинациями и игрой (игровой и соревновательный метод).

**Игровая и соревновательная подготовка**.

Наряду с учебными проходят тренировочные игры, начинаются официальные соревнования. Но по-прежнему результат не ставится во главу угла.

**Контрольные нормативы**.

Сдача тестов и контрольных нормативов по ОФП и СФП.

**Учебно-тематический план.**
**УТГ - 1 года обучения.**

| | Общее количество часов | Теория | Практика |
|---|---|---|---|
| **<u>Физическая подготовка. (ОФП).</u>** | | | |
| 1. Игры, игровые упражнения, спортивные игры. | **95** | | **95** |
| 2.Эстафеты. | | | |
| 3. Кроссовая подготовка. | | | |
| **<u>СФП.</u>** | | | |
| 1. Блоки (комплексы) различной направленности. | **100** | | **10** |
| 2.Эстафеты. | | | |
| **<u>Техническая подготовка</u>.** | | | |
| 1. Жонглирование. | **60** | | **6** |
| 2. «Финты». | | | |
| 3. Передачи в парах. | | | |
| 4. Передачи в парах в движении. | | | |
| 5. Удары. | | | |
| 6. Прием мяча. | | | |
| 7. Ведение мяча. | | | |
| 8. Техника вратаря. | | | |
| **<u>Тактическая подготовка</u>.** | | | |
| 1. Отбор мяча. | **60** | | |
| 2. Тактические игры и упражнения. | | | |
| 3. Комбинации. | | | |
| **<u>Воспитательная и психологическая подготовка.</u>** | **6** | | |
| 1. Умение противостоять внешним факторам. | | | |
| **<u>Теоретическая подготовка</u>.** | | | |
| 1. Вводная часть. | **25** | **25** | |
| 2. Объяснение упражнений. | | | |
| 3. Правила игры в футбол. | | | |
| 4. Подготовка и проведение соревнований. | | | |
| **<u>Инструкторская и судейская подготовка</u>.** | | | |
| 1. Основные жесты судьи и сигналы. | **6** | **6** | |
| 2. Практика. | | | |
| **<u>Игровая и соревновательная подготовка</u>** | | | |
| 1. Учебные и тренировочные игры. | **100** | | **1** |
| 2. Контрольные игры. | | | |
| 3. Соревнования согласно календарю | | | |
| **<u>Контрольные нормативы</u>.** | | | |
| | **6** | | |
| **Итого:** | | | |
| | **460** | **31** | **3** |

**Учебно - тематический план.**
**УТГ - 2 года обучения.**

| | Общее колич часов | Теория | Практика в часах |
|---|---|---|---|
| **Физическая подготовка. (ОФП).** | **105** | | **105** |
| Игры, игровые упражнения, спортивные игры. Эстафеты. | | | |
| Кроссовая подготовка. | | | |
| **СФП.** | **106** | | **106** |
| Блоки (комплексы) различной направленности. Эстафеты. | | | |
| Игровые упражнения. | | | |
| **Техническая подготовка.** | **103** | | **103** |
| Жонглирование. | | | |
| Передачи в парах, тройках. | | | |
| Передачи в движении. | | | |
| Удары. Прием мяча. | | | |
| "Ведение мяча. | | | |
| «Финты». | | | |
| Техника вратаря. | | | |
| **Тактическая подготовка.** | **72** | | **72** |
| Тактические игры. | | | |
| Комбинации. | | | |
| Игровые ситуации. | | | |
| Тактика по «амплуа». | | | |
| **Теоретическая подготовка.** | **25** | **25** | |
| Вводная часть. | | | |
| Объяснение упражнений. | | | |
| Подготовка и проведение соревнований. | | | |
| Медицинский контроль и оказание ПМП. | | | |
| **Воспитательная и психологическая подготовка.** | **6** | **6** | |
| Совершенствование приобретенных навыков | | | |
| и черт характера, необходимых игроку. | | | |
| **Инструкторская и судейская подготовка.** | **5** | | **5** |
| Практика. | | | |
| **Игровая и соревновательная подготовка.** | **120** | | **120** |
| Учебные и тренировочные игры. | | | |
| Контрольные игры. | | | |
| Соревнования согласно календарю. | | | |
| **Контрольные нормативы.** | **10** | | **10** |
| **Итого**: | **5 52** | **31** | **516** |

**Учебно - тематический план.**
**УТГ - 3 года обучения.**

| | Обшее колнчество часов | Теория | Практика в часах |
|---|---|---|---|
| **Физическая подготовку (ОФП)** | **110** | | **110** |
| 1. Игры, игровые упражнения, спортивные игры. | | | |
| 2. Эстафеты. | | | |
| 3. Кроссовая подготовка. | | | |
| **СФП.** | **155** | | **155** |
| 1. Блоки (комплексы) различной направленности. | | | |
| 2. Эстафеты. | | | |
| 3. Игровые упражнения. | | | |
| **Техническая подготовка.** | **105** | | **105** |
| 1. Жонглирование. | | | |
| 2. Передачи в парах, тройках. | | | |
| 3. Передачи в движении. | | | |
| 4. Удары. | | | |
| 5. Прием мяча. | | | |
| 6. Ведение мяча. | | | |
| 7. «Финты». | | | |
| 8. Техника вратаря. | | | |
| **Тактическая подготовка.** | | | |
| **85** | **85** | | |
| 1. Тактические игры. | | | |
| 2. Комбинации. | | | |
| 3. Игровые ситуации. | | | |
| 4. Тактика по «амплуа». | | | |
| **Теоретическая подготовка.** | **25** | **25** | |
| 1. Вводная часть. | | | |
| 2. Объяснение упражнений. | | | |
| 3. Подготовка и проведение соревнований. | | | |
| 4. Медицинский контроль и оказание ПМП. | | | |
| **Воспитательная и психологическая подготовка.** | **8** | **8** | |
| Совершенствование приобретенных навыков и черт характера, необходимых игроку. | | | |
| **Инструкторская и судейская подготовка.** | **5** | **5** | |
| Практика. | | | |
| **Игровая и соревновательная подготовка** | **145** | | **145** |
| 1. Учебные и тренировочные игры. | | | |
| 2. Контрольные игры. | | | |
| 3. Соревнования согласно календарю. | | | |
| **Контрольные нормативы.** | **6** | | **6** |
| **Итого:** | **644** | **38** | **606** |

**Содержание.**
**1-3 года обучения в УТГ.**

**Физическая подготовка.**

Наряду с ранее развиваемыми качествами уделяется внимание скорости, стартовой скорости, общей и специальной выносливости. Основные методы при развитии скорости - интервальный, выносливости - непрерывный, повторный. Широко применяются спортивные игры - регби, баскетбол, лыжи.

-для развития силы, наряду с игровым используется метод динамических усилий. Воспитание Выносливости - кроссовая подготовка, лыжи, конькобежный спорт.

**Техническая подготовка**.

Ранее изученные элементы техники совершенствуются методом усложнения:

- жонглирование в шаге, в беге;
- передачи в парах с нарастающей скоростью, ограничение времени держания мяча;
- удары с различных положений, в том числе по катящемуся мячу;
- ведение мяча совершенствуется в играх, игровых упражнениях.

Удар с лета разучивается в дидактической последовательности. Этому элементу техники всегда уделяется внимание на тренировках, как и приемам на грудь, т.к. они редко встречаются в игре.

**Техника вратаря** - совершенствование техники, специальные удары на реакцию, внимание, выбор правильной позиции.

**Тактическая подготовка**.

Если в НП уделялось в основном время тактике игры в нападении или атакующими действиями, то в УТГ 1-3 года обучения начинается разучивание действий в защите (индивидуальных и групповых). Комбинации разыгрываются в большинстве(2 х 1, 3 х 2, 4х3). В процессе тренировки широко используются подготовительные упражнения и оборудование: стенка, стойка, фишки, обозначенные зоны.

**Воспитательная и психологическая подготовка**.

Во время матча на психику футболиста действуют раздражители: необычность обстановки, реакция зрителей, необъективность судий. Здесь действенен метод длительных нагрузок. Выполнение упражнений до предела, и стараться превзойти этот предел.

**Теоретическая подготовка.**

Новая тема в данном курсе: «Подготовка и проведение соревнований». Проводится лекция о системе (составление календаря, таблиц, положений розыгрыша). "Инструкторская и судейская практика. Лекция с элементами показа «Сигналы и жесты судьи».

**Игровая и соревновательная подготовка.**

Постепенно на первый план выходит результат игры. Результат не только в цифрах, но и по уровню игры. Производится анализ для оперативного внесения поправок и применений в тренерском процессе повышенных требований от занимающихся.

**Контрольные нормативы.**

Сдача контрольных нормативов по ОФП И СФП согласно требованиям к этим годам обучения. Тестирование уровня физической подготовленности

**Учебно — тематический план.**
**УТГ - 4 -5 года обучения.**

| | Общее количество часов | Теория | Практика |
|---|---|---|---|
| **<u>Физическая подготовка. (ОФП</u>).**<br>1. Игры, игровые упражнения, спортивные игры.<br>2. Кроссовая подготовка. | **120** | | **120** |
| **<u>СФП</u>.**<br>Блоки (комплексы) различной направленности.<br>Игровые упражнения. | **180** | | **180** |
| **<u>Технико-тактическая подготовка</u>.**<br>1. Игровые эпизоды.<br>2. Игровые эпизоды с завершающим ударом.<br>3. Комбинации.<br>4. Тактические игры. | **210** | | **210** |
| **<u>Воспитательная и психологическая подготовка.</u>**<br>Задача адаптировать игрока к условиям игры таким образом, чтобы он мог максимально раскрыть свой потенциал, богатый игровой опыт. | **8** | **8** | |
| **<u>Теоретическая подготовка</u>.**<br>Обобщение и систематизация полученных знаний. | **30** | **30** | |
| **<u>Инструкторская и судейская подготовка</u>.**<br>Совершенствование судейской практики. | **12** | **12** | |
| **<u>Игровая и соревновательная подготовка</u>.**<br>1. Учебные и тренировочные игры.<br>2. Контрольные игры.<br>3. Соревнования согласно календарю. | **170** | | **170** |
| **<u>Контрольные нормативы</u>.** | **6** | **6** | |
| **Итого:** | **736** | **5 6** | **680** |

**Содержание**.
**4-5 год обучения в УТГ**.

**Физическая подготовка.**

Особенности данного возраста заставляют использовать такие спортивные игры, где все физические качества проявляются максимально. Огромный интерес вызывает у подростков силовые упражнения. Используются методы: максимальной нагрузки, «до изнеможения», метод динамичной нагрузки, метод снижения нагрузки. Круговая форма. Средства: упражнения с отягощениями.

**Технико-тактическая подготовка.**

Техническая подготовка базовых действий (прием, передача, удар) в простых условиях, без сопротивления ведется на уровне повторения, разминки перед более сложными технико-тактическими действиями.

Совершенствование всех ранее приобретенных навыков - технических и тактических в комплексе. От простых парных упражнений до сложных (игра на одни ворота) — для сыгранности линий и парных звеньев. Комбинации с уводом игрока и высвобождением зон. Тактические игры с заданием. Комбинации на выбор - творческий подход занимающихся.

**Воспитательная и психологическая подготовка**.

Задача адаптировать игрока к условиям игры таким образом, чтобы он мог максимально раскрыть свой потенциал, богатый игровой опыт.

**Теоретическая подготовка.**

Обобщение и систематизация полученных знаний.

**Инструкторская и судейская подготовка**.

Совершенствование судейской практики.

**Игровая и соревновательная подготовка**.

Многие навыки приходится изучать и совершенствовать в самой игре, лишь в этом случае они становятся устойчивыми и стабильными. Игра - это результат всего учебно-тренировочного процесса в целом.

**Контрольные нормативы.**

Выполнение требований по ОФП и СФП и уровню физической подготовленности.

## Восстановительные средства и мероприятия

*Педагогические средства восстановления:* рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организма для активного отдыха.

*Психологические средства восстановления*: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

*Медико-биологические средства восстановления:* питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины и адаптогены. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочного сбора.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специфика футбола прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1.*Вербальные* (словесные) — лекции, беседы, доклады, идео-моторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

2. *Комплексные* — всевозможные спортивные и психологические упражнения.

**Методы** психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

*Сопряженные* методы, включающие общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

*Специальными* методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

*На этапах предварительной подготовки* и начальной спортивной специализации важнейшей задачей обшей психологической подготовки, является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

*Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки* формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

*Цель*, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченную цель в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе игры, вызывает психологические изменения в организме футболиста, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В учебно-тренировочной деятельности и соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз) на открытых для ветра участках.

Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у футболистов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

## МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ.

1. *Контроль за состоянием здоровья спортсмена*

Осуществляется врачем ДЮСШ и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного ( весна) и соревновательного ( лето) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает, анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям футболом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

2. *Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена*

Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику

тестирования.

*Для этого*:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме. В нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же умеющие это делать люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

На этапах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах для контроля за повышением уровня тренированности применяется тестирование уровня физической подготовленности учащихся. Кроме тестирования учащиеся ежегодно сдают контрольные нормативы по ОФП И СФП.

# КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

# СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

# ФУТБОЛИСТОВ.

| Тесты | Возраст, лет | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 - 18 |
| Жонглирование мячом головой, раз | 7- 8 | 9—10 | 11—12 | 13—14 | 15—16 | 17-18 | 20 - 25 | 25-30 |
| Жонглирование мяча ногами поочередно правой и левой, раз | 9—10 | 11—12 | 17—18 | 19—20 | 22—25 | 26—30 | 30-35 | 35-40 |
| Удар ногой на точность в обруч с дистанции 10 м (5 правой+5 левой) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 |

# Контрольные испытания
# для оценки уровня развития физических качеств детей

| *Виды испытаний* | *Пол* | *Оценка* | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *8 лет* | | | *9 лет* | | | *10 лет* | | | *11 лет* | | | *12 лет* | | |
| | | *3* | 4 | *5* | *3* | 4 | *5* | *3* | 4 | 5 | *3* | 4 | *5* | *3* | 4 | 5 |
| Быстрота (бег на 60 м; сек.) | Д<br>М | 12<br>11,8 | 11,8<br>11,6 | 11,6<br>11.5 | 11,6<br>11,3 | 11,2<br>10,9 | 10,8<br>10,5 | 10,8<br>10,8 | 10,6<br>10,4 | 10,4<br>10,0 | 10,6<br>10,5 | 10,4<br>10,2 | 10,2<br>9,9 | 10,2<br>10,1 | 10,9<br>9,8 | 9,8<br>9,5 |
| Выносливость (бег на 300 м; сек.) | Д<br>М | 90<br>85 | 86<br>80 | 82<br>76 | 82<br>78 | 77<br>72 | 72<br>66 | 73<br>68 | 69<br>64 | 65<br>60 | 68<br>63 | 64<br>60 | 60<br>57 | 62<br>58 | 59<br>56 | 56<br>54 |
| Становая сила (динамометрия; кг) | Д<br>М | 28<br>40 | 32<br>44 | 37<br>48 | 38<br>47 | 43<br>51 | 48<br>55 | 49<br>57 | 53<br>60 | 57<br>63 | 62<br>69 | 67<br>73 | 73<br>77 | 73<br>75 | 78<br>85 | 83<br>90 |
| Прыжок в длину с места (см) | Д<br>М | 128<br>140 | 132<br>144 | 136<br>148 | 134<br>146 | 138<br>150 | 142<br>154 | 47<br>61 | 152<br>166 | 157<br>171 | 162<br>176 | 168<br>182 | 174<br>188 | 168<br>182 | 175<br>190 | 183<br>193 |
| Прыжок вверх толчком двух ног (см) | Д<br>М | 20<br>20 | 23<br>24 | 26<br>28 | 25<br>27 | 28<br>31 | 31<br>35 | 28<br>33 | 33<br>38 | 38<br>38 | 36<br>43 | 42<br>42 | 48<br>46 | 41<br>50 | 47<br>45 | 53<br>50 |
| Наклон вперед (пальцы от уровня подошв ноги; см) | Д<br>М | +4<br>+4 | +6<br>+6 | +8<br>+8 | +4<br>+4 | +6<br>+6 | +8<br>+8 | +6<br>+4 | +8<br>+6 | +10<br>+8 | +8<br>+6 | +10<br>+8 | +12<br>+10 | +7<br>+7 | +10<br>+10 | +13<br>+13 |

Продолжение

**Контрольные нормативы для оценки физической и технико-тактической подготовленности юных футболистов (девочки и мальчики): УТГ.**

| *Возраст (лет)* | *Бег на 20 м* | | | *Прыжок в длину с места, см* | | | *Прыжок в высоту с места, см* | | | *Бег на 60 м со старта, см* | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | *удовл.* | *хор.* | *отл.* | *удовл.* | *хор.* | *ОТЛ.* | *удовл.* | *хор.* | *отл.* | *удовл.* | *хор.* | *отл.* |
| Мальчики | | | | | | | | | | | | |
| 12 | 4,2- 4,4 | 3,9-4,1 | 3,8 и менее | 143—155 | 156—168 | 169 и более | 27-33 | 34—40 | 41 и более | 10,0—10,4 | 9,4-9,9 | 9,3 и менее |
| 13 | 4,0- 4,2 | 3,7-3,9 | 3,6 и менее | 154—162 | 163—171 | 172 и более | 33—37 | 38—42 | 43 и более | 9,6-10, | 9,0-9,5 | 8,9 и менее |
| 14 | 3,9-4,2 | 3,8 | 3,4 и менее | 164—178 | 179-193 | 190 и более | 35—40 | 41—46 | 47 и более | 9,3-9,8 | 8,3-9,2 | 8,2 и менее |
| Девочки | | | | | | | | | | | | |
| 12 | 4,2-4,4 | 3,9-4,1 | 3,8 и менее | 133—147 | 148—162 | 163 и более | 27—32 | 33—38 | 39 и более | 10,8—11,5 | 10,0—10,7 | 9,89 и менее |
| 13 | 4,1-4,3 | 3,8-4,0 | 3,7 и менее | 140—154 | 155—169 | 170 и более | 31—35 | 36—40 | 41 и более | 10,2—10,7 | 9,6-10,1 | 9,5 и менее |
| 14 | 4,0-4,3 | 3,6-3,9 | 3,5 и менее | 159—173 | 174—188 | 189 и более | 35—40 | 40—46 | 47 и более | 9,8-10,5 | 9,0-9,7 | 8,9 и менее |

| *№ П. П.* | | *15 лет* | | | *16лет* | | | *17 лет* | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *отл.* | *хор.* | *посред.* | *отл.* | *хор.* | *посред.* | *отл.* | *хор.* | *посред.* |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Бег 30 метров (сек.) | | 4,5 | 4,8 | 5,3 | 4,3 | 4,5 | 4.8 | 4,2 | 4,4 | 4,6 |
| 2. | Бег 30 метров с мячом (сек.) | | 5,0 | 5,3 | 5,6 | 4,5 | 4,8 | 5,1 | 4,3 | 4,5 | 4,8 |
| 3. | Прыжок в высоту с места (см) | | 48 | 48 | 40 | 50 | 48 | 45 | 52 | 48 | 45 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | | 210 | 200 | 185 | 243 | 220 | 200 | 248 | 230 | 200 |
| 5. | Теста на спец. координацию «восьмерка» (сек.) | | 17,0 | 19,2 | 20,5 | 16,2 | 16,8 | 17,8 | 16,0 | 16,5 | 17,5 |
| 6. | Комплексный тест | время (сек.) | 8,0 | 8,4 | 9,1 | 7,8 | 8,2 | 8,3 | 7,2 | 7,8 | 8,4 |
| | | балл | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 7. | Дальность полета мяча после удара ногой | | 40 | 35 | 30 | 50 | 45 | 35 | 50 | 45 | 40 |
| 8. | Бег 5х30 м с мячом (сек.) | | 25,5 | 26,7 | 27,8 | 23,0 | 24,4 | 26,0 | 22,3 | 23,1 | 24,4 |
| 9. | Данные педагогических наблюдений в процессе игр | Передачи мяча (ед.) | 21 | 17 | 12 | 32 | 23 | 10 | 35 | 25 | 15 |
| | | Надежность передач мяча (в %) Единоборства за мяч (ед.) | 57 | 50 | 30 | 75 | 80 | 60 | 75 | 70 | 55 |
| | | Надежность единоборства за мяч (в %) | 20 | 14 | 10 | 20 | 17 | 14 | 25 | 20 | 15 |
| | | | 65 | 55 | 30 | 60 | 55 | 35 | 60 | 55 | 40 |
| Сумма баллов | | | 65 | 52 | 39 | 65 | 52 | 39 | 65 | 52 | 39 |

# Уровень физической подготовленности учащихся 7 — 10 лет

| № | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Пол | Уровень | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 7 | м | 7,5 и выше | 7,3—6,2 | 5,6 и ниже |
| | | | | д | 7,6 | 7,5—6,4 | 5,8 |
| | | | 8 | м | 7,1 | 7,0—6,0 | 5,4 |
| | | | | д | 7,3 | 7,2—6,2 | 5,6 |
| | | | 9 | м | 6,8 | 6,7—5,7 | 5,1 |
| | | | | д | 7,0 | 6,9—6,0 | 5,3 |
| | | | 10 | м | 6,6 | 6,5—5,6 | 5,1 |
| | | | | д | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,2 |
| 2 | Коорди-национные | Челночный бег 3х10 м, с | 7 | м | 11,2 и выше | 10,8—10,3 | 9,9 и ниже |
| | | | | д | 11,7 | 11,3—10,6 | 10,2 |
| | | | 8 | м | 10,4 | 10,0—9,5 | 9,1 |
| | | | | д | 11,2 | 10,7—10,1 | 9,7 |
| | | | 9 | м | 10,2 | 9,9—9,3 | 8,8 |
| | | | | д | 10,8 | 10,3—9,7 | 9,3 |
| | | | 10 | м | 9,9 | 9*6—9,9 | 8,6 |
| | | | | д | 10,4 | 10,0—9,5 | 9,1 |
| 3 | Скорост-но-сило-вые | Прыжок в длину с места, см | 7 | м | 100 и ниже | 115—135 | 155 и выше |
| | | | | д | 85 | 110—130 | 150 |
| | | | 8 | м | 110 | 125—145 | 165 |
| | | | | д | 90 | 125—140 | 155 |
| | | | 9 | м | 120 | 130—150 | 175 |
| | | | | д | 110 | 135—150 | 160 |
| | | | 10 | м | 130 | 140—160 | 185 |
| | | | | д | 120 | 140—155 | 170 |
| 4 | Выно-сливость | 6-минутный бег, м. | 7 | м | 700 и менее | 750—900 | 1100 и Выше |
| | | | | д | 500 | 600-800 | 900 |
| | | | 8 | м | 750 | 800—950 | 1150 |
| | | | | д | 550 | 650—850 | 950 |

*Продолжение таблицы*

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 9<br><br>10 | М<br><br>Д | 800<br>600<br>850<br>650 | 850—1000<br>700—900<br>900—1050<br>750—950 | 1200<br>1000<br>1250<br>1050 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 7<br><br>8<br><br>9<br><br>10 | М<br>Д<br>М<br>Д<br>М<br>Д<br>М<br>Д | 1 и ниже<br>2<br>1<br>2<br>1<br>2<br>2<br>3 | 3 – 5<br>6 - 8<br>3 – 5<br>5 – 8<br>3 – 5<br>6 – 9<br>4 – 6<br>7 - 10 | 9 и выше<br>12,5<br>7,5<br>11,5<br>7,5<br>13,0<br>8,5<br>14,0 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, колич. раз (мальчики); на низкой перекладине из виса лежа, колич. раз (девочки) | 7<br><br>8<br><br>9<br><br>10 | М<br>Д<br>М<br>Д<br>М<br>Д<br>М<br>Д | 1 и ниже<br>2<br>1<br>3<br>1<br>3<br>1<br>4 | 2 – 3<br>4 – 8<br>2 – 3<br>6 – 10<br>3 – 4<br>7 – 11<br>3 – 4<br>8 - 13 | 4 и выше<br>12<br>4<br>14<br>5<br>16<br>5<br>18 |

# Уровень физической подготовленности учащихся 11 — 15 лет

| № | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Воз-раст, лет | Пол | Уровень | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с. | 11 | м | 6,3 и выше | 6,1—5,5 | 5,0 и ниже |
| | | | | д | 6,4 | 6,3—5,7 | 5,1 |
| | | | 12 | м | 6,0 | 5,8—5,4 | 4,9 |
| | | | | д | 6,2 | 6,0—6,4 | 5,0 |
| | | | 13 | м | 5,9 | 5,6—5,2 | 4,8 |
| | | | | д | 6,3 | 6,2—5,5 | 5,0 |
| | | | 14 | м | 5,8 | 5,5—5,1 | 4,7 |
| | | | | д | 6,1 | 5,9—5,4 | 4,9 |
| | | | *15* | м | 5,5 | 5,3—4,9 | 4,5 |
| | | | | д | 6,0 | 5,8—5,3 | 4,9 |
| 2 | Коорди-национные | Челночный бег 3х10 м, с. | 11 | м | 9,7 и выше | 9,3—8,8 | 8,5 и ниже |
| | | | | д | 10, 1 | 9,7—9,3 | 8,9 |
| | | | 12 | м | 9,3 | 9,0—8,6 | 8,3 |
| | | | | д | 10,0 | 9,6—9,1 | 8,8 |
| | | | 13 | м | 9,3 | 9,0—8,6 | 8,3 |
| | | | | д | 10,0 | 9,5—9,0 | 8,7 |
| | | | 14 | м | 9,0 | 8,7—8,3 | 8,0 |
| | | | | д | 9,9 | 9,4—9,0 | 8,6 |
| | | | 15 | м | 8,6 | 8,4—8,0 | 7,7 |
| | | | | д | 9,7 | 9,3—8,8 | 8,5 |
| 3 | Скорост-но-сило-вые | Прыжок в длину с места, см. | 11 | м | 140 и ниже | 160—180 | 195 и выше |
| | | | | д | 130 | 150—175 | 185 |
| | | | 12 | м | 145 | 165—180 | 200 |
| | | | | д | 135 | 155—175 | 190 |
| | | | 13 | м | 150 | 170—190 | 205 |
| | | | | д | 140 | 160—180 | 200 |
| | | | 14 | м | 160 | 180—195 | 210 |
| | | | | д | 145 | 160—180 | 200 |
| | | | 15 | м | 175 | 190—205 | 220 |
| | | | | д | 155 | 165—185 | 205 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м. | 11 | м | 900 и ниже | 1000—1100 | 1300 и выше |
| | | | | д | 700 | 850—1000 | 1100 |
| | | | 12 | м | 950 | 1100—1200 | 1350 |
| | | | | д | 750 | 900—1050 | 1150 |
| | | | 13 | м | 1000 | 1150—1250 | 1400 |
| | | | | д | 800 | 950—1100 | 1200 |
| | | | 14 | м | 1050 | 1200-1300 | 1450 |
| | | | | д | 850 | 1000—1150 | 1250 |
| | | | 15 | м | 1100 | 1250—1350 | 1500 |
| | | | | д | 900 | 1050—1200 | 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см. | 11 | м | 2и ниже | 6—8 | 10 и выше |
| | | | | д | 4 | 6—8 | 15 |
| | | | 12 | м | 2 | 9—11 | 10 |
| | | | | д | 5 | 5—7 | 16 |
| | | | 13 | м | 2 | 10—12 | 9 |
| | | | | д | 6 | 7—9 | 18 |
| | | | 14 | м | 3 | 12—14 | 11 |
| | | | | д | 7 | 8—10 | 20 |
| | | | 15 | м | 4 | 12—14 | 12 |
| | | | | д | 7 | | 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, колич. раз (мальчики); на низкой перекладине из виса лежа, колич. раз (девочки) | 11 | м | 1и ниже | 4—5 | 6 и выше |
| | | | | д | 4 | 10—14 | 19 |
| | | | 12 | м | 1 | 4—6 | 7 |
| | | | | д | 4 | 11—15 | 20 |
| | | | 13 | м | 1 | 5—6 | 8 |
| | | | | д | 5 | 12—15 | 19 |
| | | | 14 | м | 2 | 6—7 | 9 |
| | | | | д | 5 | 13—15 | 17 |
| | | | 15 | м | 3 | 7—8 | 10 |
| | | | | д | 5 | 12—13 | 16 |

# Уровень физической подготовленности учащихся 16 — 17 лет

| № | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Воз-раст, лет | Пол | Уровень | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с. | 16<br><br>17 | м<br>д<br>м<br>д | 5,2 и выше<br>6,1<br>5,1<br>6,1 | 5,1—4,8<br>5,9—5,3<br>5,0—4,7<br>5,9—5,3 | 4,4 и ниже<br>4,8<br>6,1<br>4,8 |
| 2 | Коорди-национные | Челночный бег 3х10 м, с. | 16<br><br>17 | м<br>д<br>м<br>д | 8,2 и выше<br>9,7<br>8,1<br>7,2 | 8,0—7,6<br>9,3—8,7<br>7,9—7,5<br>9,6—8,7 | 7,3 и ниже<br>8,4<br>7,2<br>8,5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см. | 16<br><br>17 | м<br>д<br>м<br>д | 180 и ниже<br>160<br>190<br>160 | 195—210<br>170—190<br>205—220<br>170—190 | 230 и выше<br>210<br>240<br>210 |
| 4 | Выно-сливость | б-минутный бег, м. | 16<br><br>17 | м<br>д<br>м<br>д | 1100 и ниже<br>900<br>1100<br>900 | 1300-1400<br>1050-1200<br>1300-1400<br>1050-1200 | 1500 и выше<br>1300<br>1500<br>1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения, стоя, см. | 16<br>17 | м<br>д<br>м<br>д | 5 и ниже<br>7и ниже<br>5 и ниже<br>7и ниже | 9—12<br>12—14<br>9—12<br>12—14 | 15 и выше<br>20 и выше<br>15 и выше<br>20 и выше |

# ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок — неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

1. **Этап предварительной подготовки и начальной спортивной специализации**

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки — рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов.

*Полноценное питание.*

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

2. **Этап углубленной тренировки.**

1. В учебно-тренировочных группах 3 — 5-го годов обучения применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

## Медико-биологические средства восстановления

**Рациональное питание.** Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа футболиста характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион футболиста должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14 — 15%, жиров — 25%, углеводов — 60 — 61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке (*таблица 1*).

*Таблица 1*

Длительность задержки некоторых пищевых продуктов в желудке

| Время, ч. | Продукты |
|---|---|
| 1— 2 | Вода, чай, кофе, какао, молоко, бульон, яйца в смятку, каши (рисовая, гречневая, овсяная), рыба речная отварная. |
| 2— 3 | Кофе и какао с молоком, сливками, яйца вкрутую, яичница, омлет, рыба морская отварная, картофель отварной, телятина отварная, хлеб пшеничный. |
| 3 — 4 | Отварная курица, отварная говядина, хлеб ржаной, яблоки, морковь, редис, огурцы, картофель жареный, колбаса вареная, окорок. |

**Физические факторы**. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33° С, души ниже 20° С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37 — 38° С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10—15 мин рекомендуется принимать через 30 — 60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50 — 60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2 — 4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство — эвкалиптовые ванны (50 — 100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани — сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70° С и относительной влажности 10 — 15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30 — 35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) — не более 20 — 25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90 — 100° С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150 — 160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45 — 60 мин. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15° С).

## Массаж.

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием — разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5—10 мин, после средних — 10 — 15 мин, после тяжелых — 15 — 20 мин, после максимальных — 20 — 25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым ( температура воздуха 22 — 26° С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.

Перед массажем необходим теплый душ, после него — не очень горячая ванна или баня.

Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.

Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.

Темп проведения приемов массажа равномерный.

Растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения.

После массажа необходим отдых 1 — 2 ч.

## **Фармакологические средства восстановления и витамины.**

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

*Основные принципы применения фармакологических средств восстановления*:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.
2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.
3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обусловливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.
4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.
5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

**Суточная потребность организма футболиста в витаминах**

| Витамины, мг | Этап углубленной тренировки |
|---|---|
| C | 150 - 200 |
| B1 | 3,4 - 3,8 |
| B2 | 3,8 - 4,3 |
| B6 | 6,0 - 7,0 |
| B12 | 0,005 - 0,006 |
| B15 | 150 - 180 |
| PP | 30-35 |
| A | 3,0 - 3,2 |
| E | 10-20 |

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. Наиболее доступны и эффективны геронтологические поливитаминные препараты «Ундевит» и «Декамевит», а также специально разработанные для применения при

значительных физических нагрузках витаминные комплексы «Аэровит» и «Компливит». Из зарубежных препаратов можно отметить «Супрадин-рош» (Швейцария).

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обусловливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. В их число входит использование таких препаратов, как «Политабс», поливитаминный препарат «Вивантол», «Кобаба-мид» (кофермент витамина В12) и некоторые другие.

### Психологические средства восстановления

Эти средства условно подразделяются на *психолого-педагогические* (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.). *Психогигиенические* (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

## Ожидаемые результаты

1. Выполнение спортивных разрядов.
2. Получить звание инструктор - общественник по футболу.
3. Получить звание судьи по футболу.
4. Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности.
5. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и потребности в систематических и самостоятельных занятиях футболом.
6. Формирование таких положительных черт характера как воля, настойчивость, активность.
7. Формирование навыков командной игры, воспитание чувства ответственности.
8. Развитие двигательных качеств.
9. Расширение теоретических знаний учащихся о развитии спорта в стране и за рубежом.
10. Формирование основных представлений о функциях и строении организма, гигиенических знаниях, развитии навыков закаливания и самоконтроля.
11. Формирование и совершенствование навыков игры в футбол
12. Создание команды, способной защищать честь ДЮСШ на районных и краевых соревнованиях. В перспективе – взрослой команды района.

# *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*


1. С.Н. Андреев «Футбол - твоя игра», 1989 г.
2. С.Н. Андреев «Футбол в школе», 1988г.
3. Б.Т. Апухтин «Обманные приемы в футболе», 1969 г.
4. Э. Бэтти «Современная тактика футбола», 1974 г.
5. К. Гриндаер «Физическая подготовка футболистов», 1976 г.
6. Г.Ф. Качалин «Тактика футбола», 1986 г.
7. Л. Качани, Л. Горский «Тренировка футболистов», 1984 г.
8. В.И. Козловский «Подготовка футболистов», 1978 г.
9. АТІ. Кочетков «Управление футбольной командой», 2002 г.
10. Малькольм Кук «101 упражнение для юных футболистов 12-16 . лет», 2001г.
11. Малькольм Кук «101 упражнение для юных футболистов 7-11 лет », 2003 г.
12. Г.В. Манаков «Подготовка футболистов», 2003 г.
13. Р. Мартене «Социальная психология и Спорт», 1979 г.
14. Научно-методический журнал «Теория и практика футбола».
15. Н. Рогальскпп, Г. Дегель, «Футбол для юношей», 1971 г.
16. В. И. Симаков «Футбол, парные тактические комбинации», 1975 г.
17. А.А. Сучилин «Футбол во дворе», 1979 г.
18. С.Ю. Теленьков, А.А. Федоров «Футбол в зале: система подготовки», 2000 г
19. Тудор О. Бомна «Подготовка юных чемпионов», 2003 г.
20. В.П. Филин «Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов», 1968 г.
21. Б.Я. Цирик, Ю.С. Лукашин «Футбол», 1988 г..
22. И.А. Швы ко в «Спорт в школе - футбол» 2002 г. :
23. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988.
24. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1977.
25. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей/ Под ред. СБ. Тихвинского, С.В. Хрущева. — 2-е изд. — М.: Медицина, 1991


### *Список рекомендуемой литературы и видеоматериалов для детей, родителей.*


1 ..СВ. Казаков, Г.Д. Кашенко «Футбольные истории», 2004 г.
2. А.В. Коробейник, Р.П. Мрыхин «В мире футбола» (справочник болельщика] 2000г.
3. А.А. Сучилин «Футбол во дворе», 1979 г.
4. Тудор О. Бомна «Подготовка юных чемпионов», 2003 г.
5. Малькольм Кук «lОl упражнение для юных футболистов 12-16 лет», 2001.
6. Малькольм Кук «101 упражнение для юных футболистов 7-11 лет», 2003.
7. С.Н. Андреев «Футбол - твоя игра», 1989 г.
8. «История футбола».
9. «Марадона».
10. «Как стать звездой».
11. «Пеле - король футбола».
12. Райан Гиггз «Школа Райана Гиггзв и Бобби Чарльто».

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по мини-футболу для группы начальной подготовки 1-го года обучения (далее-Рабочая программа) составлена на основе Примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ.

Рабочая программа рассчитана на 312 часов, из них 15 часов теоретических занятий, 8 часов инструкторская и судейская практика, 4 часа медицинское обследование и 8 часов текущий контроль.

Рабочая программа построена с учетом возрастных особенностей мальчиков и девочек, занимающихся в группе. Возраст учащихся группы -9-11 лет.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Данная рабочая программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. **Целью** занятий являются: приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни; воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни; развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения и в конечном итоге подготовить учащихся для зачисления на учебно-тренировочный этап многолетней подготовки юных футболистов

В учебной группе решаются определённые **задачи**: укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом; обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в мини- футбол.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). В ходе практических занятий учащиеся группы получат элементарные навыки судейства игр по футболу и мини-футболу и первичные навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в группе после того, как усвоены основные правила игры. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять простейшие упражнения.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

Занимающиеся данной учебной группы должны знать и иметь представление:

1. об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
2. о физических качествах и правилах их тестирования;
3. основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
4. уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом.

Учащиеся должны уметь:

выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом; владеть основами техники мини-футбола; знать основы судейства. В процессе обучения и тренировки занимающиеся должны приобрести следующие навыки учебной работы и судейства соревнований по мини-футболу: освоить терминологию, принятую в мини-футболе;
уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований;
руководить командой своего класса на общешкольных соревнованиях;
принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в качестве 2-го судьи, судьи-хронометриста. Таблица № 1

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № раздела, темы | Наименование разделов и тем | Всего часов | В том числе | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | теория | практика | контроль |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **1** | **Техническая подготовка** | **53** | **2** | **48** | **3** |
| 1.1. | Различные способы перемещения | 4 | | 4 | |
| 1.2. | Удары по мячу ногой | 10 | 1 | 8 | 1 |
| 1.3. | Удары по мячу головой | 4 | | 4 | |
| 1.4. | Прием (остановка) мячей | 8 | | 8 | |
| 1.5. | Ведение мяча | 10 | | 9 | 1 |
| 1.6. | Обманные движения (финты) | 5 | | 5 | |
| 1.7. | Отбор мяча | 4 | | 4 | |
| 1.8. | Комплексное выполнение технических приемов | 8 | 1 | 6 | 1 |
| **2.** | **Тактическая подготовка** | **35** | **3** | **32** | |
| 2.1. | Тактика игры в атаке | 15 | 1 | 14 | |
| 2.2. | Тактика игры в обороне | 15 | 1 | 14 | |
| 2.3. | Тактика игры вратаря | 5 | 1 | 4 | |
| **3.** | **Общая физическая подготовка** | **59** | **2** | **54** | **3** |
| **4.** | **Специальная физическая подготовка** | **40** | **2** | **36** | **2** |
| **5.** | **Соревнования** | **19** | | **19** | |
| **6.** | **Игровая подготовка** | **46** | | **46** | |
| **7.** | **Инструкторская и судейская практика** | **10** | **2** | **8** | |
| **8.** | **Медицинское обследование** | **4** | | **4** | |
| 9. | **Восстановительные мероприятия** | **6** | | **6** | |
| | **Кол. час. в спортивно-оздоровительном лагере** | **40** | **4** | **36** | |
| | **Итого:** | **312** | **15** | **289** | **8** |

**Краткое описание содержания программного материала.**

### *Теоретическая подготовка*

**Физическая культура и спорт в России.** Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

**Развитие футбола в России.** Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

**Врачебный контроль.** Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

**Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу.** Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

### *Общая и специальная физическая подготовка.*

**Общеразвивающие упражнения без предметов**. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

**Упражнения с набивным мячом (1 кг.).** Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

**Акробатические упражнения**. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

**Легкоатлетические упражнения**. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 х 30 м., до 2 х 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

**Подвижные игры**. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

**Спортивные игры**. Баскетбол. Ручной мяч.

**Специальные упражнения для развития быстроты**. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180º. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек . Рывок с мячом .

**Специальные упражнения для развития ловкости**. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180º. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

### *Техническая подготовка.*

.**Удары по мячу ногой**. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

**Удары по мячу головой**. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

**Остановка мяча**. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

**Ведение мяча**. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

**Обманные движения (финты**). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а

самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

**Отбор мяча.** Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. **Техника игры вратаря**. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

***Тактика игры в футбол.***

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

**Упражнения для развития умения «видеть поле».** Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения**.**

**Групповые действия**. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

**Командные действия**. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты**.**

**Индивидуальные действия**. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

**Групповые действия**. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

**Тактика вратаря**. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

## СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование. Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

| Объект наблюдения | Степень и признаки утомления | | |
|---|---|---|---|
| | Небольшая | Средняя | Большая (недопустимая) |
| Цвет кожи лица | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Редкое покраснение, побледнение или синюшность. |
| Речь | Отчетливая | Затрудненная | Крайне затрудненная или невозможная. |
| Мимика | Обычная | Выражение лица напряженное | Выражение страдания на лице. |
| Потливость | Небольшая | Выраженная верхней половины тела | Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли. |
| Дыхание | Учащенное, ровное | Сильно учащенное | Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием. |
| Движения | Бодрая походка | Неуверенный шаг, покачивание | Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение. |
| Самочувствие | Жалоб нет | Жалобы на усталость, боль | Жалобы на головокружение, |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах. | боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота |

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

Таблица № 3

**Нормативные требования**
**для учащихся групп начальной подготовки**

| **Контрольное упражнение** | **Возраст** | **Оценка** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **«3»** | | **«4»** | | **«5»** | |
| | | **м** | **д** | **м** | **д** | **м** | **д** |
| **Общая подготовленность** | | | | | | | |
| Бег 30 м., с. | 8 | 6.3 | 6.4 | 6.1 | 6.2 | 5.9 | 6.0 |
| | 9 | 6.2 | 6.3 | 6.0 | 6.1 | 5.8 | 5.9 |
| | 10 | 6.0 | 6.2 | 5.8 | 6.0 | 5.6 | 5.8 |
| | 11 | 5.8 | 6.1 | 5.6 | 5.9 | 5.4 | 5.7 |
| Челночный бег 30 м. (5 х 6 м) | 8 | 13.2 | 13.4 | 13.0 | 13.2 | 12.6 | 12.8 |
| | 9 | 13.0 | 13.2 | 12.7 | 13.0 | 12.4 | 12.6 |
| | 10 | 12.6 | 12.8 | 12.4 | Ё12.5 | 11.9 | 12.2 |
| | 11 | 12.2 | 12.4 | 11.9 | 12.2 | 11.5 | 11.9 |
| Челночный бег 104 м. с. | 8 | - | - | - | - | - | - |
| | 9 | 42.0 | 45.0 | 40.0 | 43.0 | 37.0 | 40.0 |
| | 10 | 38.0 | 42.0 | 36.0 | 40.0 | 33.0 | 37.0 |
| | 11 | 34.0 | 39.0 | 32.0 | 37.0 | 30.0 | 35.0 |
| Прыжок в длину с места, см. | 8 | 152 | 142 | 155 | 145 | 160 | 150 |
| | 9 | 155 | 145 | 160 | 150 | 165 | 155 |
| | 10 | 160 | 157 | 168 | 160 | 173 | 165 |
| | 11 | 170 | 160 | 175 | 168 | 180 | 173 |
| **Специальная подготовленность** | | | | | | | |
| Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов | 8 | 5 | 4 | 6 | 4 | 7 | 5 |
| | 9 | 6 | 4 | 7 | 5 | 8 | 6 |
| | 10 | 13 | 10 | 15 | 11 | 16 | 12 |
| | 11 | 19 | 13 | 21 | 15 | 22 | 16 |
| Бег 30 м с ведением мяча, сек. | 8 | 7.2 | 7.6 | 6.9 | 7.3 | 6.5 | 7.0 |
| | 9 | 6.6 | 7.2 | 6.4 | 6.9 | 6.2 | 6.7 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 10 | 6.4 | 7.0 | 6.2 | 6.7 | 6.0 | 6.5 |
| | 11 | 6.3 | 6.8 | 6.1 | 6.5 | 5.9 | 6.3 |
| Ведение мяча по «восьмерке» | 8 | | | | | + | + |
| | 9 | | | | | + | + |
| | 10 | | | | | + | + |
| | 11 | | | | | + | + |
| Ведение мяча по границе штрафной площадке. | 8 | | | | | + | + |
| | 9 | | | | | + | + |
| | 10 | | | | | + | + |
| | 11 | | | | | + | + |

Примечание: знак«+» означает, что норматив выполнен при улучшении показателей.

## Содержание и методика контрольных испытаний

*Общая подготовленность*

**Бег 30 м.** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

**Челночный бег 30 м (5х6 м).** На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

**Челночный бег 30 м (3х10 м).** Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

**Челночный бег 104 м** (рис. 1). Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

**Прыжок в длину с места.** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

*Специальная подготовленность*

**Жонглирование мячом ногами**. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

**Бег 30 м с ведением мяча**. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

**Ведение мяча по «восьмерке»** (рис. 1). На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки *А* к стойке *Ц,* обходит ее и движется к стойке *Б.* Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке *Ц.* Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки *А.* Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

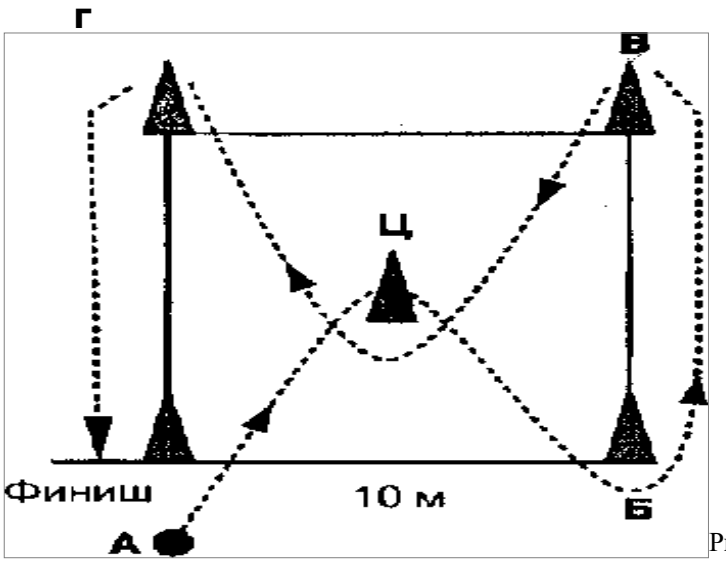
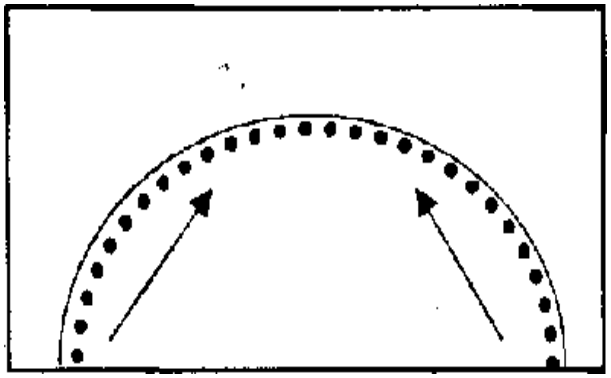


Рис. 1 Ведение мяча по «восьмерке»

**Ведение мяча по границе штрафной площади** (рис. 2). Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.



Обратно Туда

Рис. 2. Ведение по границе штрафной площади

**Список используемой литературы:**


**1. Белая А.Н. Еще раз о массаже. Москва, «Знание», 1997.**

**2. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981.**

**3. Буйлова Л.Н.. Кочнева С.В. организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.**

**4. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств, Москва, «Советский спорт», 1974.**

**5. Казаков П.Н. Футбол, Москва, «ФиС», 1999.**

**6. Козловский В.И., Москва, «ФиС», 1974.**

**7. Мини-фубол** (футзал) : Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва **С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко.** - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.

**8.Андреев СЛ.** Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.

**9.Андреев СЛ**. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.

**10.Максимеико И.Г**. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.

**11.Филин В.П., Фомин И.А**. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.

**12.Юный футболист**: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.

**13.Богин М.М.** Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

**14.Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г**. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр