

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»**

ПРИНЯТА

На заседании педагогического совета
МАУ ДО ДЮСШ «Юность»
Протокол от « 30 » августа 2018 года № 6

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО
ДЮСШ «Юность»


А.В. Бессонов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ
НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ
ЭТАПЕ ПО ВИДУ СПОРТА
МИНИ-ФУТБОЛ**

Срок реализации: 1 год 4 месяца

Разработчики программы: инструктор-методист
тренер-преподаватель
тренер-преподаватель

**Галицкая К.А.
Завадский Л.С.
Суханов И.О.**

**г. Лабытнанги
2018 г.**

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|--------|--|----|
| I. | Пояснительная записка | 3 |
| II. | Нормативная часть | 4 |
| III. | Учебный план | 4 |
| IV. | Методическая часть | 6 |
| 4.1. | Теоретическая подготовка | 6 |
| 4.2. | Физическая подготовка | 7 |
| 4.2.1. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 7 |
| 4.2.2. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 8 |
| 4.3. | Техническая подготовка | 9 |
| 4.4. | Тактическая подготовка | 9 |
| 4.5. | Воспитательная работа | 11 |
| 4.6. | Контроль тренировочного процесса | 12 |
| 4.7. | Уровень физической подготовленности занимающихся | 13 |
| V. | Система контроля и зачетные требования | 13 |
| 5.1. | Система тренировочных заданий | 15 |
| VI. | Перечень информационного обеспечения | 16 |
| | Приложения | 17 |

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной подготовке на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта мини-футбол (далее – Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Цель Программы: привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий мини-футболом.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- ⇒ укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
- ⇒ обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- ⇒ обучение основам техники мини-футбола, развитие двигательных и координационных способностей;
- ⇒ приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- ⇒ воспитание потребности заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- ⇒ содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Особенностями данной Программы является направленность на овладение начальных основ мини-футбола, как вида спорта, а так же реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, материально-технической оснащенностью тренировочного процесса. После обучения по данной Программе возможно дальнейшее продолжение обучения в группах начальной подготовки по программам спортивной подготовки.

Основополагающие принципы Программы:

- комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития, занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля);
- преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня

физической и технико-тактической подготовленности;

– вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в учебный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

В результате обучения поданной Программе, занимающиеся *должны знать*:

- ⇒ основные понятия, термины мини-футбола;
- ⇒ роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- ⇒ историю развития мини-футбола;
- ⇒ правила соревнований в избранном виде спорта.

В результате обучения по данной Программе, занимающиеся *должны уметь*:

- ⇒ применять правила безопасности на занятиях;
- ⇒ владеть основами гигиены;
- ⇒ соблюдать режим дня;
- ⇒ владеть техникой и тактикой нападения и защиты, предусмотренные данной Программой.

В результате освоения данной Программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Нормативная часть Программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

В спортивно-оздоровительные группы (СО) зачисляются дети с 5 лет, желающие заниматься мини-футболом имеющие медицинский допуск к занятиям.

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом, расписанием и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 36 недель.

Наполняемость групп и режим тренировочной работы

Таблица №1

| Год обучения | Минимальный возраст для зачисления, лет | Минимальное, оптимальное и максимальное число занимающихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года |
|--------------|---|---|--|---|
| Весь период | 5 | 10/15-20/30 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП |

III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы. Учитывается режим тренировочной работы в неделю с расчетом 53 недели.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки осуществляется в соответствии с конкретными задачами подготовки.

Примерный учебный план (53 недели) в часах

Таблица № 2

| № | Разделы подготовки | Кол-во часов |
|-------------------------------|--|--------------|
| 1. | Теоретическая подготовка | 14 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 64 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 52 |
| 4. | Техническая подготовка | 64 |
| 5. | Тактическая подготовка | 34 |
| 6. | Интегральная подготовка (соревнования) | 68 |
| 7. | Контрольные испытания | 6 |
| 8. | Внутришкольные, городские соревнования | 16 |
| Общее количество часов | | 318 |

План-график распределения учебных часов (17 недель)

Таблица № 3

| СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ | IX | X | XI | XII | Всего часов |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| Практические занятия | | | | | |
| ОФП | 5 | 6 | 4 | 5 | 20 |
| СФП | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| Техническая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 20 |
| Тактическая подготовка | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 |
| Интегральная подготовка (игровая) | 7 | 6 | 6 | 6 | 25 |
| Контрольные нормативы | 2 | | | | 2 |
| Участие в соревнованиях | | | | | |
| Внутришкольные, городские соревнования | | 1 | 2 | 2 | 5 |
| | 26 | 26 | 25 | 25 | 102 |

Годовой план-график распределения учебных часов (36 недель)

| СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ | I | II | III | IV | V | VII | IX | X | XI | XII | Всего часов |
|-----------------------------------|---|----|-----|----|---|-----|----|---|----|-----|-------------|
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| Практические занятия | | | | | | | | | | | |
| ОФП | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 44 |
| СФП | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 36 |
| Техническая подготовка | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 44 |
| Тактическая подготовка | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 24 |
| Интегральная подготовка (игровая) | 5 | 4 | 5 | 5 | 2 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 43 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| Контрольные нормативы | | | | 6 | 4 | | | | | | 4 |
| Участие в соревнованиях | | | | | | | | | | | |
| Внутришкольные, городские соревнования | | | 2 | 2 | 2 | | 2 | 1 | 1 | 1 | 11 |
| | 18 | 22 | 24 | 24 | 22 | 12 | 24 | 24 | 24 | 22 | 216 |

IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, а также организацию и проведение контроля, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочного процесса и воспитательной работы.

4.1. Теоретическая подготовка

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего футболиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Начинающих футболистов необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по мини-футболу.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: собеседование, творческие задания.

Темы теоретической подготовки:

1. Основы знаний по мини-футболу: Развитие футбола в России и за рубежом. Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

2. Терминология элементов футбола: Понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д.

3. Строение и функции организма человека: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в

деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм обучающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов.

4. Профилактика травматизма при занятиях футболом: Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

4.2. Физическая подготовка

Физическая подготовка - это процесс, направленный на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения занимающегося, развитие и совершенствование его физических качеств. Специфика содержания физической подготовки юных футболистов заключается в развитии основных физических качеств, необходимых для достижения хороших результатов в спорте.

Физически подготовленные футболисты обладают более устойчивой психикой и способностью к преодолению психических напряжений. У них отмечается большая степень уверенности в действиях, настойчивость. Высокие функциональные возможности позволяют им легче справляться с утомлением, сохранять эффективность деятельности и на этой основе добиваться превосходства в тактической деятельности.

По направленности и характеру воздействия применяемых средств физическая подготовка футболистов делится на общую (ОФП) и специальную (СФП).

4.2.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность начинающих футболистов. Она представляет собой процесс, направленный на развитие основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков. Цель общей физической подготовки – создание у занимающихся двигательной подготовленности, фундамента специальной подготовки. В качестве средств развития физической подготовленности рекомендуется использовать физические упражнения общего воздействия, упражнения из других видов спорта. Такое разнообразие упражнений направлено на расширение у начинающих футболистов двигательных возможностей.

Данная область включает в себя следующие обязательные для изучения разделы:

- ⇒ общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами);
- ⇒ упражнения для развития общей силовой подготовленности;
- ⇒ упражнения для развития гибкости;
- ⇒ упражнения для развития быстроты и ловкости;
- ⇒ упражнения для развития общей выносливости;
- ⇒ подвижные игры и эстафеты;
- ⇒ спортивные игры.

Примерное содержание по каждому из тематических разделов в области общефизической подготовки см. в Приложении 1:

4.2.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой мини-футбола и обеспечивающий достижение спортивных результатов. Специальная физическая подготовка способствует овладению техническими приемами игры, повышению тактического мастерства занимающихся, достижению ими спортивной формы, а также совершенствованию психической подготовленности. Ее основная цель – максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве. Для решения этих задач рекомендуются специальные подготовительные упражнения с характеристиками для игры в мини-футбол напряжением, координации, темпом и ритмом движения. Для этого более всего подходят упражнения технико-тактического характера, спортивные и подвижные игры, упражнения из других видов спорта и, конечно, сама игра в мини-футбол. Специальная физическая подготовка базируется на общей двигательной подготовленности. К решению ее задач рекомендуется переходить только после достижения занимающимися определенного уровня общего развития.

Данная область включает в себя следующие обязательные для изучения разделы:

- упражнения на развитие специальной гибкости;
- упражнения на развитие быстроты;
- упражнения на развитие ловкости;
- упражнения на развитие силы;
- развитие скоростно-силовой выносливости;
- упражнения на развитие выносливости.

После упражнений специальной физической подготовки рекомендуется применять упражнения на расслабление.

Примерное содержание по каждому из тематических разделов в области специальной физической подготовки см. в Приложении 2.

4.3. Техническая подготовка

Техника передвижения: Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадам и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков; ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота в ногу партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка, в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящего и опускающего мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйтис мячом в другую). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо и влево). Обманные движения, уход выпадам и перенос ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру «ударом головой». Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

4.4. Тактическая подготовка

Тактика нападения: Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и

способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

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

Групповые действия: Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую и среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика игры вратаря: Основная стойка вратаря. Перемещение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, катящего и низко летящего навстречу и несколько в ворота мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места, на месте. Ловля летящего в сторону на уровне живота. Грудь мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность. Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате. Выбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Выбрасывание мяча на точность и дальность.

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

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

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

Тактика и техника игры:

- ⇒ Расстановка игроков на поле.
- ⇒ Тактика свободного нападения.

- ⇒ Тактические действия линий обороны и атаки: индивидуальная тактика игрока; коллективные тактические действия; выбор места игрока; создание численного перевеса при атаке; отвлекающие действия игроков.
- ⇒ Позиционное нападение без изменения позиций игроков.
- ⇒ Позиционное нападение с изменением позиций игроков.
- ⇒ Эстафеты с элементами футбола.
- ⇒ Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.
- ⇒ Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
- ⇒ Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

4.5. Воспитательная работа

Главной задачей в занятии с юными футболистами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировочных занятий и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель, работающий с юными футболистами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. При планировании воспитательной работы можно использовать следующие формы:

Трудовое воспитание: организация самообслуживания (дежурство юных спортсменов во время тренировочных занятий, подготовка оборудования и инвентаря, подготовка и уборка мест тренировочных занятий, изготовление и оформление стендов и т.д.) и др.

Нравственное воспитание: беседы на эстетические и спортивно-эстетические темы, диспуты, встречи с известными спортсменами, проведение торжественных собраний, празднование «дней рождения», посещение театров, музеев, выставок, походы в кино, экскурсии, турпоходы и др.

Интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение интересующими специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умение объективно анализировать приобретенный опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, развитие игрового мышления и творческих проявлений в спортивной деятельности.

Самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-фото и видеоматериалами.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением занимающихся во время тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных футболистов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах направлена на преодоление чувства страха перед соперником на соревнованиях, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

4.6. Контроль тренировочного процесса

Основная цель контроля - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (мини-футбол): выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям мини-футболом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;
- отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание, учебный режим и условия отдыха) основным гигиеническим нормам и требованиям.

Оперативный контроль осуществляется посредством метода наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи:

- выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках;
- оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок;
- оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировочных занятий, спортивной одежды и обуви);
- соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировочных занятиях, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей подготовленности занимающихся, которые

выполняются на основе стандартизованных тестов. Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления занимающихся.

Таблица № 4

| Объект наблюдения | Степень и признаки утомления | | |
|-------------------|------------------------------|---|---|
| | <i>Небольшая</i> | <i>Средняя</i> | <i>Большая (недопустимая)</i> |
| 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 в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах. | Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота |

4.7. Уровень физической подготовленности занимающихся

Основной критерий - динамика роста уровня физических качеств занимающихся к концу тренировочного года по сравнению с началом года.

V. Система контроля и зачетные требования

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности занимающихся группы, прирост их физического развития.

При методически правильной организации тренировочного процесса тренером-преподавателем и систематических посещениях занятий занимающимися, должна наблюдаться положительная динамика показателей.

Контрольные нормативы по ОФП

Таблица № 6

| Контрольные упражнения (тесты) | СОГ | | | | | | |
|---|---------|----------|----------|-----|---------|----------|-----|
| | возраст | мальчики | | | девочки | | |
| | | Н | С | В | Н | С | В |
| Челночный бег 3х10 м (с) | 7 | 10.5 | 10.4-9.3 | 9.2 | 11.3 | 11.2-9.9 | 9.8 |
| | 8 | 10.4 | 10.3-9.2 | 9.1 | 11.2 | 11.1-9.8 | 9.7 |
| | 9 | 10.2 | 10.1-9.0 | 8.9 | 11.0 | 10.9-9.6 | 9.5 |
| | 10 | 9.9 | 9.8-8.8 | 8.7 | 10.8 | 10.7-9.4 | 9.3 |
| | 11 | 9.7 | 9.6-8.6 | 8.5 | 10.6 | 10.5-9.2 | 9.1 |
| | 12 | 9.5 | 9.4-8.4 | 8.3 | 10.4 | 10.3-9.0 | 8.9 |
| | 13 | 9.3 | 9.2-8.2 | 8.1 | 10.2 | 10.1-8.8 | 8.7 |
| | 14 | 9.1 | 9.0-8.0 | 7.9 | 9.9 | 9.8-8.6 | 8.5 |
| | 15 | 8.8 | 8.7-7.8 | 7.7 | 9.7 | 9.6-8.4 | 8.3 |
| | 16 | 8.5 | 8.4-7.6 | 7.5 | 9.5 | 9.4-8.2 | 8.1 |
| | 17 | 8.2 | 8.1-7.4 | 7.3 | 9.3 | 9.2-8.0 | 7.9 |
| Прыжок в длину с места (см) | 7 | 100 | 101-154 | 155 | 90 | 91-144 | 145 |
| | 8 | 110 | 111-164 | 165 | 100 | 101-154 | 155 |
| | 9 | 120 | 121-174 | 175 | 110 | 111-159 | 160 |
| | 10 | 130 | 131-184 | 185 | 120 | 121-169 | 170 |
| | 11 | 140 | 141-194 | 195 | 130 | 131-184 | 185 |
| | 12 | 145 | 146-199 | 200 | 135 | 136-189 | 190 |
| | 13 | 150 | 151-204 | 205 | 140 | 141-199 | 200 |
| | 14 | 160 | 161-209 | 210 | 145 | 146-204 | 205 |
| | 15 | 175 | 176-219 | 220 | 155 | 156-209 | 210 |
| | 16 | 180 | 181-229 | 230 | 160 | 161-214 | 215 |
| | 17 | 190 | 191-239 | 240 | 165 | 166-219 | 220 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз) | 7 | 4 | 5-12 | 13 | 3 | 4-7 | 8 |
| | 8 | 5 | 6-13 | 14 | 4 | 5-8 | 9 |
| | 9 | 6 | 7-15 | 16 | 5 | 6-9 | 10 |
| | 10 | 7 | 8-17 | 18 | 6 | 7-10 | 11 |
| | 11 | 8 | 9-19 | 20 | 7 | 8-12 | 13 |
| | 12 | 9 | 10-24 | 25 | 8 | 9-14 | 15 |
| | 13 | 10 | 11-29 | 30 | 9 | 10-16 | 17 |
| | 14 | 13 | 14-32 | 33 | 11 | 12-18 | 19 |
| | 15 | 16 | 17-35 | 36 | 13 | 14-20 | 21 |
| | 16 | 19 | 20-38 | 39 | 15 | 16-22 | 23 |
| | 17 | 21 | 22-41 | 42 | 17 | 18-24 | 25 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, колени согнуты за 30 сек(раз) | 7 | 13 | 14-15 | 16 | 11 | 12-13 | 14 |
| | 8 | 14 | 15-16 | 17 | 12 | 13-14 | 15 |
| | 9 | 15 | 16-17 | 18 | 13 | 14-15 | 16 |
| | 10 | 16 | 17-18 | 19 | 14 | 15-16 | 17 |
| | 11 | 16 | 17-19 | 20 | 15 | 16-17 | 18 |
| | 12 | 17 | 18-19 | 20 | 15 | 16-17 | 18 |
| | 13 | 18 | 19-20 | 21 | 16 | 17-18 | 19 |
| | 14 | 19 | 20-21 | 22 | 17 | 18-19 | 20 |
| | 15 | 20 | 21-22 | 23 | 18 | 19-20 | 21 |
| | 16 | 21 | 22-23 | 24 | 19 | 20-21 | 22 |
| | 17 | 22 | 23-24 | 25 | 20 | 21-22 | 23 |

Методика выполнения контрольных нормативов

1. Бег «челночный: 3х10м». На расстоянии 10 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу занимающийся бежит, преодолевая расстояние 10м три раза. При изменении движения в обратном

направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Время фиксируется секундомером.

2. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3. «Поднимание туловища из положения, лежа за 30сек». Тест – «подъем туловища из положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленях, и опускание его в исходное положение» (сила и силовая выносливость мышц туловища).

Описание тестового задания: в течение 30 секунд необходимо выполнить максимально большое число повторений подъема туловища из положения лежа на спине и опускание его в исходное положение, ноги согнуты в коленях, руки за головой.

4. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа». Тест «сгибание и разгибание рук, в упоре лежа », предназначен для оценки силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса.

Описание теста: лежа на полу, руки согнуты, кисти в упоре на ширине плеч, туловище прямое, носки касаются пола. По команде «Начинай!» испытуемый выпрямляет руки до положения упора, сгибая руки, возвращаясь в исходное положение.

5.1. Система тренировочных заданий

Содержание и структура тренировочного процесса определяются во многом содержанием и структурой соревновательной деятельности, соревновательными действиями юных футболистов и условиями их выполнения.

Все в целом составляет систему соревновательно-тренировочной деятельности, куда входят:

- соревнования, содержание соревновательных действий;
- тренировочные занятия и ее составляющие - техническая, тактическая, физическая, психическая, теоретическая подготовки;
- тренировочные занятия;
- тренировочные задания;
- арсенал упражнений: общеразвивающих, подготовительных, подводящих, по технике, по тактике;
- обучающих, контрольных и календарных игр.

Тренировочные задания являются важнейшим начальным структурным компонентом образовательного процесса. Тренировочные задания - это физическое упражнение или их комплекс, специально созданный для решения конкретных задач образовательного процесса.

Тренировочные занятия подразделяются по направленности:

- физической (общей, специальной);
- технической (обучение, совершенствование);
- тактической (обучение, совершенствование);
- комбинированной (по технической и физической; по технической и тактической; по технической, тактической, физической);

- целостно-игровой (по типу комбинированных) подготовки;
- контрольной.

С учетом сказанного тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь:

- конкретные образовательные и воспитательные задачи;
- содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения);
- дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций, продолжительность и характер пауз отдыха и др.);
- организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Бесков К. На футбольных полях – Физкультура и спорт, 2004.
 2. Исаев А. Футбол. – Физкультура и спорт, 2012.
 3. Крылов В.П. – Физкультура и спорт, 2013.
 4. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. Письмо Минобразования России от 18.06.2009 № 28-02-484/16.
 5. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1999.
 6. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 2010.
 7. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 2005.
 8. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд.испр. и доп. (в 2-х т.). – М.: ФиС, 2011.
 9. Андреев С.Н. Футбол в школе. –М., 2012.
 10. Романенко А.Н., Догатин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровья, 2000.
 11. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 2004.
 12. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 2014.
- Правила игры в футбол. – М.: ФиС, 2011

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса (сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки, упражнения выполняются на месте и в движении);
- упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;
- упражнения на формирование правильной осанки (в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища);
- упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями;
- упражнения с сопротивлением (упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления);

Упражнения с предметами:

- набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной;
- броски и ловля мяча, упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении;
- упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей;
- упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания, упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе), упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену, ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении;

Акробатические упражнения:

- кувырок из упора присев в группировке;
- кувырок вперед из полуприседа; серия кувырков вперед;
- чередование кувырков вперед с медленным бегом;
- кувырки вперед с последующими прыжками вверх (в сторону, вперед);
- чередование кувырков вперед с прыжками (вверх, в сторону, вперед);
- кувырок назад из упора присев в группировке;
- кувырок назад из полуприседа; серии кувырков назад; кувырок назад с последующим прыжком вверх; чередование кувырков назад с прыжком вверх; кувырки вперед из положения стоя; кувырки в движении после короткого разбега; серия кувырков вперед с прыжками вверх; кувырки назад через спину партнера, с прыжком через него.

Подвижные игры и эстафеты:

- игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения:

- бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м.;
- кроссы, от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег;
- прыжки в длину и в высоту с места и с разбега, тройной прыжок с места и с разбега, многоскоки, метание малого мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры:

- ручной мяч, баскетбол;

Лыжи:

- передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения, прогулки и прохождение дистанции от 2-х до 10-ти км на время.

Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие ловкости:

Без мяча:

1. Кувырки вперед и назад из упора присев.
2. Серии кувырков: один вперед, один назад.
3. Кувырки вперед и назад через плечо.
4. Опорные прыжки: ноги врозь и согнув ноги через «козла».
5. Придвижные прыжки между стойками.
6. Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.
7. Бег между стойками.
8. Прыжки вверх – вперед после разбега и толчка с мостика (трамплина) и ловля теннисного (футбольного) мяча во время полета – мяч набрасывается партнером.

С футбольным мячом:

1. Кувырки вперед и назад с мячом в руках.
2. Подбросить мяч руками вверх, сделать кувырок вперед, поймать опускающийся мяч.
3. То же, но после кувырка быстро встать, прыгнуть вверх и поймать мяч.
4. Жонглирование мячом ногами, бедром, головой.
5. Ведение мяча между стоек на различной скорости.
6. Подбросить мяч руками вперед – вверх, сделать кувырок вперед, встать и после того, как мяч коснется земли, осуществлять ведение, меняя направление движения.
7. С расстояния 7 – 8 шагов руками из-за головы направить мяч в стенку, сделать кувырок вперед и поймать отскочивший от стенки мяч.
8. Встать с партнером в 3м друг от друга и жонглировать мячом ногами. По сигналу третьего игрока легкими ударами направлять мяч друг другу. Приняв мяч, продолжить жонглировать им и т.д.
9. Жонглирование теннисным мячом.
10. Прыжок – кувырок через препятствие или в отверстие накаченной автомобильной камеры с последующим мягким приземлением в группировку.
11. Прыжок вверх с разбега толчком одной ноги с перепрыгиванием натянутой на высоте 30-40см бечевки с последующим выполнением удара головой по мячу, набрасываемому партнером.

Для того чтобы у обучающихся совершенствовать ловкость, необходимо последовательно овладевать все более качественно новыми упражнениями, усложняя уже освоенные. На развитие ловкости направлены упражнения по овладению техническими приемами игры.

Упражнения на развитие гибкости:

Перед выполнением упражнений на гибкость нужно хорошо разогреть мышцы с помощью общеразвивающих упражнений.

Упражнения на гибкость следует выполнять многократно, в то же время не забывая о паузах для отдыха. В паузах рекомендуется выполнять упражнения на расслабление.

Упражнения для суставов позвоночного столба:

1. Сед на полу, ноги вместе. Наклон вперед с помощью партнера (партнер давит на спину). Постепенно увеличивать амплитуду, повторить 5 раз.
2. Сед на полу, ноги врозь. Наклон вперед с помощью партнера (партнер давит на спину). Постепенно увеличивать амплитуду, повторить 5 раз.
3. Стоя спиной к стене, ноги врозь, руки вверх. Мост наклоном назад с продвижением руками вниз по стене. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить 5 раз.

Упражнения для тазобедренных суставов:

1. Лежа на спине, руки в стороны. Поочередное сгибание ног в тазобедренном суставе с помощью партнера. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить по 5 раз.
2. Лежа на спине, руки в стороны. Круговые движения ногами по большой амплитуде вправо, влево по 5 раз.
3. Стоя боком к гимнастической стенке, хват за рейку на уровне пояса. Поочередные махи то правой, то левой ногой вперед, назад, в сторону по 15 раз.
4. Упражнения полушпагат и шпагат на правую, левую ногу, поперечный шпагат. Выполнять с максимальной амплитудой в статическом положении по 1 разу.

Упражнения для коленных суставов:

1. Лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных суставах с помощью партнера. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить по 3 раза.
2. Сед на полу, взять руками за пальцы ног. Потянуть вверх за пальцы, оторвать пятки, колени прямые. Повторить 3 раза.
3. Стоя на коленях, руки на пояс. Сед на пятки. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить 3 раза.
4. Стоя боком к гимнастической стенке, хват за рейку одной рукой на уровне пояса, другая рука – вперед. Приседание на одной ноге, вторая – прямая вперед – упражнение «пистолет». Выполнять поочередно на правой, левой ноге по 5 раз.
5. Полуприсед, руки на коленях. Круговые движения коленями с помощью рук вправо, влево по 5 раз.

Упражнения для голеностопных суставов:

2. Сед ноги врозь. Партнер нажимает руками на тыльную часть стопы, сначала сгибая ее, а затем сгибая и поворачивая вовнутрь поочередно то на правой, то на левой ноге. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить по 3 раза.
3. Лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Партнер пружинистыми движениями нажимает на пятку каждой ноги поочередно по 5 раз.

4. Стоя на первой рейке гимнастической стенки, руками держаться на уровне плеч, ноги прямые, пятки свисают. Пружинистое покачивание поочередно на каждой ноге и одновременно на обеих ногах с опусканием пятки как можно ниже уровня опоры по 10 раз.

5. Основная стойка. Подскоки за счет усилия мышц голени. Ноги в коленях сгибаются незначительно. Добиваться максимального вытягивания стопы в последний момент отталкивания на месте. 20 раз.

С футбольным мячом:

1. Захват стопами вытянутых ног мяча с подниманием ног на 45° .
 2. То же, с последующим сгибанием-разгибанием стоп.
 3. Доставание в прыжке подвешенного к стойке мяча.
 4. Доставание носком вытянутой ноги в положении лежа на спине (или в упоре сзади с согнутыми ногами) постепенно поднимаемого партнером вверх мяча.

5. Повороты стоп наружу-внутри. При этом носки ног прижимают к голням мячи.

6. Приседания в парах спиной друг к другу с зажатым между спинами мячом.

7. То же, но с двумя мячами.

8. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах с зажатым между стопами мячом (лежа на животе). При этом пятки касаются ягодиц.

9. Прыжки вверх с зажатым между стопами мячом, стараясь коснуться коленями груди.

10. Бросания голеньями при прыжке вверх зажатого между стопами мяча в направлении через себя - вперед.

11. Сгибание ног до касания носками поверхности пола за головой из положения на спине с зажатыми между стопами мячом.

12. Махи вперед-назад в парах (стоять боком к партнеру с опорой руками о его плечо) с доставанием вытянутым носком мяча, постепенно поднимаемого третьим партнером.

13. То же, но с доставанием мяча пяткой.

14. Борьба за опускающийся мяч в парах. Мяч подбрасывается третьим партнером.

15. Остановка опускающегося мяча, набрасываемого партнером.

16. Пружинящие наклоны назад хватом за пятки из положения стоя на коленях с выполнением остановки опускающегося мяча грудью. Мяч набрасывается партнером.

17. Лежа на животе (в руках и между ступнями ног зажаты мячи) прогнуться.

18. Одновременное поднятие ног с зажатым между стопами мячом и туловищем из положения лежа на боку.

19. Опускание ног с зажатым между стопами мячом влево-вправо из положения лежа на спине. Руки фиксируются партнером.

Упражнения на развитие быстроты:

Упражнения для развития быстроты рекомендуется включать в тренировку сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили. Если же мышцы не разогреты, то при выполнении упражнений на быстроту могут произойти их разрывы, вызывающие болевые ощущения.

Для развития быстроты подбираются хорошо освоенные и знакомые упражнения. В противном случае вы не сможете выполнять их на предельной скорости, так как все внимание будет сосредоточено на технике самих упражнений.

Без мяча:

1. Повторная пробежка коротких отрезков от 10 до 6 м.
2. Челночный бег 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м, 5х30 м.
3. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 с. Повторить 3—4 раза.
4. То же, но с опорой. Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги.
5. Бег с резкими остановками по сигналу партнера.
6. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках.
7. Движения ногами выполняются в быстром темпе в течение 10 с. Повторить 3—4 раза.
8. Прыжкообразный бег, при беге необходимо поочередно отталкиваться то одной, то другой ногой за счет усиленного разгибания бедра и стопы. Руки при этом активно помогают движению. Упражнение выполняется быстрыми короткими движениями (толчками) вперед-вверх.
9. Бег спиной вперед, приставными шагами на скорость на 10, 15 и 20 м.
10. Быстрый бег на 10—15 м с выполнением нескольких кувырков вперед.
11. Быстрый бег на 8—10 м с выпрыгиванием вверх и имитацией ударов головой по мячу.

С футбольным мячом:

1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 м. Повторить 3—4 раза.
2. Выполнить удар по мячу с рук, затем совершить за мячом рывок и медленно вернуться на исходную позицию. Повторить 3—4 раза.
3. Медленное ведение мяча. По сигналу направить его вперед низом и совершить в этом направлении рывок. Подхватив мяч, продолжить медленное его ведение. Сделать таким образом 3—4 рывка.
4. Жонглирование мячом ногами, стоя спиной к направлению движения. По сигналу партнера повернуться кругом и быстро вести мяч на расстоянии 20—30 м. После паузы вновь выполнить упражнение.
5. Один из игроков ведет мяч по прямой, затем внезапно направляет мяч низом вперед, а сам отходит в сторону. Его партнер совершает рывок за мячом и, подхватив его, ведет в медленном темпе и т. д.
6. Два игрока встают в 5 м друг от друга. Один из них направляет мяч низом в сторону партнера. Тот подпрыгивает над катящимся мячом, пропускает

его под собой, а затем поворачивается и совершает рывок за мячом. После этого партнеры меняются ролями. Каждый совершает по 3—4 рывка за мячом.

7. Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10—12 шагов, и выполнить удар, стараясь попасть в намеченную цель. Мяч находится в 8—10 шагах от нее. Повторить упражнение 4-5 раз.

8. Вести мяч, резко остановиться и сделать рывок на расстояние 5—6 шагов в сторону. Выполнить 5—6 таких ускорений.

Упражнения для повышения скорости старта в сложной ситуации:

Бег с «тенью». Варианты:

1. Два игрока медленно бегут друг за другом. Первый произвольно делает серию движений: прыжок вверх, поворот, рывок 5—7 м; второй повторяет эти движения. Первый произвольно делает кувырок, а затем рывок влево или вправо (в зависимости от зрительного сигнала тренера). Второй копирует первого.

2. Два игрока медленно бегут друг за другом. Первый произвольно выполняет серию движений: выпада влево и вправо, прыжок с имитацией удара по мячу головой, рывок 5—7 м. Второй в том же темпе дублирует движение первого. Первый произвольно делает подкат, а затем рывок влево или вправо — в зависимости от зрительного сигнала тренера. Продолжительность упражнения 15—30 с, отдых 2—3 мин.

3. Старты на разные сигналы. Варианты: 1. Игроки медленно ведут мяч. По зрительному сигналу тренера очень быстро стартуют с мячом влево (вправо), по звуковому сигналу останавливают мяч, поворачиваются на 180 градусов и делают рывок вперед.

4. Игроки (не менее) медленно бегут цепочкой с интервалом 2—3 метра. По зрительному сигналу последний стартует, обгоняя цепочку слева, и становится лидером. По звуковому сигналу очередной стартующий обегает игроков справа и сменяет лидера. Чередование зрительных и звуковых сигналов произвольное.

5. Игроки медленно бегут по полю. По первому зрительному сигналу тренера они очень быстро стартуют влево (на 5—7 м); по второму — подпрыгивают вверх и стартуют вправо (на 5—7 м) либо, поворачиваясь на 180 град. вперед.

Упражнения из футбола:

1. Передача мяча на месте с внезапным коротким пасом на свободное место, с чередованием коротких, средних и длинных передач для выполнения рывка за мячом и для возвращения мяча партнеру.

2. Медленное встречное ведение мячей. Перед встречей каждый ведущий посылает свой мяч на 10—15 м вперед, резко поворачивается и бежит за мячом, посланным партнером, пытаясь догнать его как можно быстрее. После остановки мяча партнера продолжается встречное ведение мяча.

3. В тройках. Один партнер с мячом — сзади, двое других — впереди, на одной линии, лицом к нему, в 7—10 м от него и друг друга. После передачи мяча «вразрез» между ними, каждый быстро поворачивается кругом и старается первым догнать мяч и овладеть им. Сделав 5—7 передач, партнеры по очереди меняются местами.

Упражнения для повышения абсолютной скорости:

Бег на 30, 60 и 100 м; бег на 10—30 м с забрасыванием голени; бег на 10—30 м с высоким подниманием бедер; бег на 10-30 м под уклон и с ходу; бег с максимальной частотой движений ног на месте (4—6 сек. бега, 1—2 мин. отдыха); многократное пробегание 15—40-метровых отрезков с паузами (1—3 мин) для отдыха.

Упражнения для повышения скорости рывково-тормозных действий:

Рывки на 5—10 м с остановкой по зрительному и звуковому сигналам; рывки на 5—10 м, заканчивающиеся прыжками вверх; серии рывков на отрезке 30—60 м; бег с «тенью» (с изменением направления и внезапной остановкой партнера): челночный бег на 5—10 м; рывок (5—10 м); прыжок вверх, снова рывок (5—10 м) и т.д.

Упражнения из футбола:

Остановки мяча по зрительному сигналу во время ведения, обманное движение «ложная остановка», рывки с мячом влево и вправо; чередование ударов головой в прыжке по подвешенным мячам с рывками на 5—10 м; чередование подкатов и рывков; рывки в сочетании с прыжками, кувырками, подкатами и падениями;

Упражнения для повышения скорости переключения от одного действия к другому:

Комбинация прыжковых, беговых и других упражнений: три прыжка вперед — рывок на 10—15 м — рывок на 5—7 м — два кувырка вперед — рывок на 10—15 м; прыжок через барьер высотой 30—40 см — рывок на 10—15 м; бег с высоким подниманием бедра (5—7 м), прыжковый бег:

Упражнения из футбола:

Введение мяча — передача. Прием мяча — ведение — удар в цель; бег 10м) — обводка трех стоек на 10-метровом отрезке — удар в цель; ведение — передача — удар головой в прыжке; рывок на 5—7 метров — удар в цель; ведение — обыгрывание партнера — передача мяча; отбор мяча в единоборстве с противником с последующим ведением, обманным движением, передачей. Спринтерские способности необходимо сочетать с ловкостью и умелым владением мячом.

Упражнения для развития быстроты и ловкости:

а) пробегание 5—10 метровых отрезков по различным сигналам и из различных стартовых положений;

б) мяч у тренера, который подбрасывает его так, чтобы он ударился об пол 3 раза. Занимающиеся, которые расположены в двух командах на расстоянии 5—7 метров одна от другой должны быстро перебежать на сторону соперника и построиться в одну шеренгу;

в) мяч у тренера. Две команды на расстоянии 10 м от тренера. Когда тренер, держа мяч перед собой, отпускает его тогда первые два человек стараются завладеть им;

г) две команды. По сигналу занимающиеся бегут к предметам (мячи, медицинболы, теннисные мячи и т.п.), расположенным от них на 10—15 метров,

собирают их и, прибежав, передают партнеру, который возвращается с ними и расставляет все по местам.

д) две команды. Перед первым лежит несколько мячей. По сигналу надо быстро передать их стоящему сзади, а тот дальше. Затем повернуться и передать мячи в обратную сторону.

Тренеру: упражнения и подвижные игры для развития быстроты и ловкости необходимо давать в сочетании с другими упражнениями, т.к. занимающиеся в этом возрасте не могут длительно выполнять одно упражнение и быстро теряют интерес к проводимым упражнениям.

Упражнения на развитие силы:

После каждого интенсивного упражнения рекомендуется короткий отдых (20—30 с). В паузах для отдыха целесообразно выполнять упражнения на расслабление.

Упражнения для развития мышц шеи:

1. Из различных исходных положений (основная стойка, лежа на спине, лежа на животе и пр.) наклоны и повороты головы, круговые движения головой. То же, но с сопротивлением руками. Например, лежа на животе, руки за головой, отвести голову назад, оказывая сопротивление руками, и затем, нажимая руками, наклонить голову вперед, оказывая сопротивление напряжением мышц шеи.

2. Встать с партнером друг против друга, взять его за шею и попробовать наклонить к себе. Партнер, стоящий в положении ноги врозь (одна нога вперед), пытается сопротивляться. Поменяться ролями.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса:

1. Сгибание и разгибание рук, в упоре стоя, в упоре лежа.
2. Лазание по канату с помощью ног и без участия ног.
3. Встать с партнером друг против друга, взяться за палку двумя руками. Держа палку на вытянутых руках, перетягивать друг друга, преодолевая сопротивление партнера.

4. Встать с партнером друг против друга и, опираясь о ладони, друг друга, попеременно сгибать и выпрямлять руки с сопротивлением.

5. Броски набивного мяча двумя руками: снизу, от груди, из-за головы, из-за спины, через голову, между ногами с наклоном вперед.

6. Перебрасывание набивного мяча из руки в руку.

7. Толчки набивного мяча одной рукой.

Упражнения для развития мышц живота:

1. Из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы».
2. Лечь на спину. Попросить партнера прижать к земле (полу) ваши ноги. Медленно поднимать и опускать туловище.

3. Из положения вис на гимнастической стенке (спиной к ней) поднять ноги как можно выше и медленно опускать.

Упражнения для развития мышц туловища:

5. Из положения ноги врозь, руки вверх, трижды наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить в каждую сторону по 6—8 упражнений.

6. Встать на колени, руки вверх, круговые движения туловища вправо, затем влево. Выполнить по 6—8 кругов в каждую сторону. Упражнение можно делать с небольшими гантелями.

7. Прижать набивной мяч руками сзади к шее и делать наклоны туловища в стороны и повороты направо и налево.

8. Встать с партнером спиной друг к другу, руки вверх. Взявшись за руки, наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить 5—7 раз в каждую сторону.

Упражнения для развития мышц спины:

1. Лечь на живот, руки вверх. Делать одновременно встречные движения назад ногами и руками, стараясь хорошо прогнуться. Повторить 6-8 раз.

2. Лечь на живот, руки вверх, ноги хорошо закрепить (или партнер держит за ноги). Прогнуться 5—7 раз.

3. Принять положение упор лежа на согнутых руках. Выпрямить руки, прогнуться так, чтобы бедра касались земли. Повторить 5—8 раз.

Упражнения для развития мышц ног:

1. Бег с высоким подниманием бедра в среднем и быстром темпе. Обращать особое внимание на выпрямление опорной ноги.

2. Бег с высоким подниманием бедра с отягощением и без него, на месте и с незначительным продвижением вперед, в различном темпе.

3. Прыжки на прямых ногах. Поочередное отталкивание правой и левой ногой производится за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах. Выполняется в медленном и среднем темпе с незначительным продвижением вперед по мягкому грунту. При этом следует обращать внимание на отталкивание только стопой с максимальным сгибанием ноги в коленном суставе.

4. Прыжки на одной ноге. Мощно отталкиваясь ногой, продвигаться вперед. При этом следить, чтобы руки работали, как при беге. Дистанция 15—30 м.

5. Упражнение для укрепления мышц задней поверхности бедра. Лежа на животе, партнер держит ноги за голеностопные суставы. Медленно поднимать туловище назад до положения, стоя на коленях и медленно возвращаться в исходное положение. Выполняя упражнение, следить за подниманием прямого туловища (можно прогнувшись).

6. Упражнение для укрепления мышц передней поверхности бедра. Стоя на коленях, медленно наклоняться назад до касания головой пола и медленно выпрямляться до исходного положения.

7. Из основной стойки сделать на три такта пружинистые приседания, на четвертый такт вернуться в исходное положение. Повторить 12—15 раз.

8. Из основной стойки, руки за спиной, присесть на носках (ноги сомкнуть, спину прогнуть, вперед не наклоняться). Повторить 10-12 раз.

9. Из основной стойки присесть поочередно то на одной, то на другой ноге. Повторить 6-8 раз.

10. В приседе прыжки вперед, назад, в стороны.

11. Встать с партнером друг к другу спиной, взяться за руки и сделать глубокий присед. Повторить 6—8 раз.

12. Зажать ступнями мяч (футбольный или набивной) и выполнить прыжки вперед или в стороны.

13. Лечь на спину и подтягивать к груди колени. Отбивать ногами мяч, который набрасывается верхом. После 6—8 попыток поменяться ролями с партнером.

14. Из основной стойки присесть с отягощением (гантели, набивной мяч, мешочки с песком) с последующим быстрым выпрямлением.

15. Выполнять ногой броски набивного мяча.

16. Удары по мячу ногой на дальность.

Упражнения на развитие скоростно- силовой выносливости:

Без предметов: подскоки на месте попеременно на каждой ноге с соответствующим переносом тяжести тела; прыжки вперед и в сторону толчком одной ноги с приземлением на другую; прыжки вперед-вверх на одной ноге во время бега; прыжки вверх на месте толчком обеими ногами (ноги врозь, вместе, одна впереди); спрыгивание с высоты 40—60 см на обе ноги с последующими рывками на 10—15 м или с прыжком вперед — в сторону; прыжки в длину и высоту; «русская пляска» (присев на корточки, выбрасывать вперед то левую, то правую ногу); «лягушачьи прыжки» (пружинящие, вперед в приседе; колени — развести, руки между ногами, опираются о землю); «заячий прыжок» (прыжок из приседа, опираясь руками о землю. Приземляясь, сначала коснуться земли руками); «попрыгунчик» (прыжок ноги врозь, хлопок руками о бедра — прыжок ноги вместе, хлопок руками над головой и т.д.);

С набивными мячами (1—1,5 кг): прыжки — на одной ноге через мяч (по четыре на каждой); на обеих ногах через мяч с поворотами на 90 и 180 градусов; через набивные мячи, расположенные в 1,2—1,5 м один от другого; толчком одной ноги с приземлением на другую; толчком обеими ногами. Броски мяча, зажатого между ногами вперед вверх, назад-вверх прыжком;

На гимнастических скамейках: прыжки — на скамейку и обратно на одной и на обеих ногах, стоя лицом к скамейке; стоя боком к скамейке; из стойки ноги врозь (скамейка между ногами) на месте и с продвижением вдоль скамейки: через скамейку и обратно — стоя лицом к скамейке, стоя боком к скамейке, с продвижением вдоль скамейки на обеих ногах и с ноги на ногу;

Преодоление полосы препятствий из гимнастических скамеек: бег через 3—6 скамеек, установленных в 1—1,5 м одна от другой; преодоление скамеек прыжком на обеих ногах, на одной ноге с промежуточным шагом и без него;

С барьерами: прыжки через 3—6 барьеров, установленных в 1 — 1,5 м один от другого, толчком одной ноги, без междускока; прыжки через барьеры, установленные в 1—3 м один от другого, толчком обеими ногами (с междускоком и безмеждускока); прыжки ноги врозь; согнув их;

Удары по мячу ногой на силу и точность из разных положений в тренировочную стенку, батут и в ворота; на дальность; головой в прыжке. Отбор мяча в подкате и толчком (согласно правилам);

Подвижные игры: с отягощениями (с мешочками с песком; утяжеленными щитками; с эспандером, резиновым жгутом и др.).

Упражнения для развития прыгучести:

- а) прыжки на одной и двух ногах на матах или песке,
- б) напрыгивание с одной и двух ног на гимнастическую скамейку,
- в) прыжки в высоту и глубину,
- г) прыжки через футбольные мячи, расставленные на различном расстоянии друг от друга в различных направлениях. Выполнять на одной и двух ногах; расстояние между мячами 30—35 см.

Упражнения на развитие прыгучести лучше проводить следующим образом:

- прыжки на одной и двух ногах, в парах, когда каждый занимающийся соревнуется в своей паре на скорость и длительность выполнения.
- напрыгивание производить соревновательным методом между командами.
- прыжки через препятствия проводятся в форме эстафет.

Упражнения для развития прыгучести:

- а) упражнения со скакалкой, но при малой дозировке.
- б) прыжки через козлы, коня.
- в) выпрыгивание в парах с доставанием теннисных мячей подвешенных на различной высоте (головой для полевых; руками для вратарей).
- г) напрыгивание на препятствия, начиная с 15 см постепенно увеличивая высоту до 45 см. Упражнения выполнять начиная с малой высоты до максимальной, и в обратном порядке.
- д) тренер стоит в кругу со скакалкой, занимающиеся располагаются по кругу вокруг тренера. Тренер вращает скакалку по полу, постепенно увеличивая высоту. Кого коснется скакалка, тот выходит из круга.

Упражнения на развитие выносливости:

Выносливость можно развивать тогда, когда во время тренировки организм занимающегося доводится до состояния утомления. Основными средствами воспитания общей выносливости являются бег в равномерном темпе, сочетание бега с ходьбой, плавание, езда на велосипеде.

С помощью игровых упражнений с мячом развивается специальная выносливость, необходимая для решения игровых проблем в ходе матча.

Без мяча:

1. Бег в чередовании с ходьбой в течение 20 мин.
2. Бег в чередовании с ходьбой: 100 м — ходьба медленная, 300 м — бег медленный, 100 м — ходьба ускоренная, 300 м — бег в среднем темпе, 50 м — резкое ускорение.
3. Участие в разнообразных подвижных играх.

С футбольным мячом:

1. Ведение мяча в равномерном темпе на расстоянии 50—60 шагов.
2. Ведение мяча от одних ворот до других с последующим ударом по воротам с расстояния 15 шагов. После удара — вновь ведение, но уже к другим воротам. Упражнение выполняется на поле уменьшенных размеров. Повторить 3—4 раза.

3. Набрасывать мяч партнеру так, чтобы он в прыжке ударом головой отправлял мяч назад. Расстояние между партнерами 4—5 шагов. После 20—25 раз поменяться ролями.

4. Встать в 6—7 шагах от партнера, продвигаться вперед на расстояние 50—60 шагов, на ходу передавая друг другу мяч.

5. Игра «Отбери мяч». На поле обозначается четырехугольник 10x20 шагов. Вести мяч по четырехугольнику, стараясь, чтобы партнер как можно дольше не мог отобрать мяч. После отбора мяча партнеры меняются ролями.

6. Игра «Точная передача». В каждой команде равное число играющих (4—6 человек). По жребию одна из команд начинает игру. Игроки этой команды стараются сделать друг другу как можно больше передач, чтобы мяч не перехватили соперники. За каждую передачу команде начисляется одно очко. По истечении установленного времени команды меняются ролями. Если соперники перехватили мяч, одно очко начисляется им, а мяч вновь передается команде, которая выполняет передачи. В итоге победа присуждается команде, набравшей больше очков.

7. Игра «На полполя». В составах команд по 6 человек. Команды играют без вратарей. Ворота изготавливаются из стоек шириной 3 м. Игроки играют 3 периода с паузами для отдыха 2 мин. Продолжительность каждого периода — 8 мин.

8. Игра «На все поле». В составах команд по 9 игроков. Они играют на стандартном поле два тайма — по 25 мин. каждый.

Упражнения на расслабление:

1. Встряхивание рук с опусканием их вниз и наклоном вперед из исходного положения руки вверх.

2. Встряхивание ног, согнутых в коленных суставах, лежа на спине. Упражнение можно делать с партнером.

3. Встряхивание рук, отведенных в стороны.

4. Махи расслабленной ногой вперед и назад с подскоками на другой ноге.

5. Встряхивание ноги, выполняющей движения в различных плоскостях, в исходном положении, стоя в упоре на другой ноге.

6. Расслабленные движения рук вперед и назад из положения одна рука спереди, другая сзади.

7. Расслабленные движения рук скрестно перед собой с отведением их в стороны.

8. Опускание расслабленных рук через стороны вниз с наклоном туловища вперед и скрестным движением рук перед собой.

9. Маховое движение расслабленной ногой вперед и назад.

10. Встряхивание ног, поднятых вверх, из исходного положения лежа на спине

11. Встряхивание ног, поднятых вверх, в стойке на лопатках с поддержкой туловища руками.

12. Поочередные подскоки на одной и другой ноге со встряхиванием свободной ноги, туловища и опущенных вниз рук.

13. Повороты туловища влево и вправо с расслабленными движениями обеих рук назад.

14. Встряхивание руки с помощью партнера, держащего ее за кисть в горизонтальном положении (или держащего руку у локтевого сустава в вертикальном положении).

15. Встряхивание ноги с помощью партнера (удерживающего ее за голеностопный сустав) из исходного положения, лежа на спине.