

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский центр Киренского района «Гармония»**

РЕКОМЕНДОВАНА:

решением методического совета
МАУДО ДЮЦ «Гармония»
протокол № 1
от 31 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом директора
МАУДО ДЮЦ «Гармония»
№ 75
от 31 августа 2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Мини-футбол»**

Адресат программы: дети 7-17 лет

Срок реализации: 8 лет

Направленность: физкультурно-
спортивная

Форма обучения: очная

Уровень программы: базовый

Разработчик программы:

Кобелева Ирина Геннадьевна,
тренер-преподаватель

Пользователь программы:

Тренеры-преподаватели
Потапов Владимир Андреевич
Стефанков Вадим Дмитриевич
Красноштанов Алексей Сергеевич

г. Киренск, 2024 г.

Содержание программы

№ п/п	Содержание	Номер страницы
1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	7
3	Содержание программы	11
4	Планируемые результаты	23
5	Условия реализации программы	24
6	Календарный учебный график	26
7	Методическое обеспечение программы	29
8	Контрольно-измерительные материалы	30
9	Список литературы	34

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (далее - Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России «О направлении рекомендаций» от 18.11.2015 года №09-3242);
- Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (Письмо Минобрнауки России «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» от 14.12.2015 года №09-3564);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва «Мини-футбол (Футзал)». Коллектив авторов-составителей: Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В.
- Положение по дополнительным общеобразовательным программам МАУДО ДЮЦ «Гармония».

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение: это пропаганда здорового образа жизни и отвлечение детей от пристрастий к вредным привычкам.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Мини-футбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и быстроты) учащихся.

Футбол в действительности по своему накалу борьбы, ритму, эмоциональности, скорости как нельзя лучше отвечает нынешнему времени. Трудно отыскать еще такой вид спорта, в котором сочетаются скорость, сила, ловкость и самое главное выносливость.

К тому же, развивающемуся обществу нужны современно образованные, нравственные, здоровые, предприимчивые люди, которые могут самостоятельно принимать решения в ситуации выбора, способны к сотрудничеству, отличаются мобильностью, динамизмом, конструктивностью, готовы к межкультурному взаимодействию и обладают чувством ответственности за судьбу страны, за ее социально-экономическое процветание.

Футбол является такой игрой, которая полезна для развития таких черт характера как самодисциплина, смелость, активность, целеустремленность, игра развивает чувство ответственности, умение нестандартно мыслить, искать и быстро принимать решения, учит работать в команде, умению легко устанавливать позитивные контакты в общении и

взаимодействии с окружающими, повышает самооценку и инициативность ребенка.

Из всего вышеизложенного видно, что педагогическая целесообразность заключается в том, что дети помимо занятий мини-футболом, становятся более самостоятельными и более коммуникабельными за счёт того, что постоянно находятся в коллективе среди своих сверстников.

Актуальность программы определяется необходимостью расширения средств физического воспитания детей и подростков с целью укрепления здоровья, развития интереса к занятиям физической культурой и спортом, удовлетворения потребностей в двигательной активности, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля обучающихся, выявления одаренных детей.

Научные исследования футбольной игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности также и для развития познавательных интересов, выработки воли, характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Программа направлена на:

- содействие улучшению здоровья обучающихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность;
- приобретение обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни;
- воспитание навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни.

Отличительные особенности и новизна программы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Заниматься в секции могут дети, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний для занятий спортом.

Отличительные особенности данной Программы от программ, на базе которых она разработана, заключается в том, что она реализуется в системе дополнительного образования в условиях общеобразовательной школы. Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих различные виды подготовки юных футболистов: теоретическую, физическую (общую и специальную), технико-тактическую.

В разделе «Теоретическая подготовка» представлен материал, дающий начальные основы знаний об истории развития футбола в стране и за рубежом. Раздел «Общая и специальная физическая подготовка» содержит материал, реализация которого формирует у детей общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию умений, развивает основные физические качества. В разделе представлен материал с учетом характера игровой деятельности, способствующий приобретению умений и эффективному их использованию в этой деятельности, развивающий кондиционные способности, а также всевозможные сочетания этих групп способностей у занимающихся не только при работе с мячом, но и без мяча. Разделы «Техническая подготовка» и «Тактическая подготовка» включают в свое содержание различные средства физической культуры, направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связей и фрагментов игровой деятельности. Программа реализуется с учетом возрастных особенностей детей, физического развития и функциональных возможностей детского организма.

Цель программы – совершенствование физического развития личности, воспитание социально активной личности, адаптированной к трудовой деятельности в социуме.

Задачи программы:

Обучающие:

- ознакомить с историей развития футбола;
- освоить технику и тактику игры в футбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- подготовить инструкторов и судей по футболу.

Воспитывающие:

- воспитание патриотических чувств к своему городу, к своей стране;
- воспитание основ этики спортивной борьбы;
- воспитание морально-волевых и нравственно-эмоциональных качеств личности подростка;
- воспитание чувства гордости за достижения российских спортсменов и приобщение обучающихся к современному физкультурно-спортивному движению в России и во всем мире.

Развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств;
- развитие ценностного отношения к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие спортивного интеллекта и общей культуры личности;
- развитие спортивной команды как коллектива единомышленников;
- развитие основ коммуникативной культуры личности.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач по годам обучения:

Задачи спортивно-оздоровительного этапа.

- Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
- Утверждение здорового образа жизни.
- Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Овладение основами футбола.

Задачи этапа начальной подготовки.

- Отбор способных к занятиям футболом детей.
- Формирование стойкого интереса к занятиям.
- Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-футбола.

Задачи учебно-тренировочного этапа.

- Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
- Совершенствование специальной физической подготовленности.
- Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
- Индивидуализация подготовки.
- Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
- Овладение основами тактики командных действий.
- Воспитание навыков соревновательной деятельности по футболу.

Принцип комплектования групп.

В группы принимаются практически все желающие, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний для занятия данным видом спорта. Допускается дополнительный набор детей на второй и третий год обучения на основании результатов тестирования и собеседования. Обучающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной и соревновательной работы. В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста обучающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке футболистов высокого класса.

Подготовка юных спортсменов предусматривает три этапа: спортивно-оздоровительный этап, этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап.

Формирование групп на этапах подготовки:

-Спортивно-оздоровительный (СО) - на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники футбола.

-Начальной подготовки (НП) - на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - футбол, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

В группы начальной подготовки детей принимают с 9-летнего возраста. Зачислять в эти группы можно и более старших детей, которые хотят заниматься футболом. Для этого предлагаются нормативные требования для разного возраста. В группу необходимо принять не менее двух скоростных и двух защитников. Это будет способствовать воспитанию игроков для команд, сформированных по современным требованиям

-Учебно-тренировочный этап (УТ). Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

Срок реализации образовательной программы - программа рассчитана на 8 лет обучения.

Адресат программы – обучающиеся 7-17 лет.

Формы и режим занятий: коллективная, групповая и индивидуальная работа. Основной формой образовательного процесса является учебно-тренировочное занятие, которое включает в себя часы теории и практики. Режим занятий зависит от этапа подготовки и года обучения.

Форма освоения программы - очные занятия, при необходимости допускается дистанционное освоение образовательной программы.

Режим занятий.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 40 недель.

В соответствии с СанПиН, спортивно-оздоровительная группа (весь период) и группа начальной подготовки 1 года обучения - 3 раза в неделю по 2 академических часа, перерыв между занятиями 5 минут, или 2 раза в неделю по 3 академических часа с 2-мя перерывами по 5 минут. Группы начальной подготовки 2-3 года обучения - 3 раза в неделю по 3 академических часа, перерыв между занятиями 5 минут. Тренировочный этап – 4 раза в неделю по 3 академических часа с 2-мя перерывами между занятиями по 5 минут. Режим занятий в каникулярное время по расписанию.

Объем программы - общее количество учебных часов в год, необходимых для освоения программы: спортивно-оздоровительная группа (весь период) и группа начальной подготовки 1 года обучения – 240 часов, Группы начальной подготовки 2-3

года обучения – 360 часов, учебно-тренировочный этап – 480 часов.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Спортивно-оздоровительный	Весь период обучения	7-8 8-9	15 15	6 6	Выполнение нормативов по ОФП
Начальной подготовки	1 2 3	9-10 10-11 11-12	15 15 14	6 9 9	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
Учебно-тренировочный	1 2 3 4 5	12-13 13-14 14-15 15-16 16-17	12-15 12-15 12-15 12-15 12-15	12 12 12 12 12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план на 40 недель учебно-тренировочных занятий по мини-футболу для всех этапов подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный				
						Год обучения				
			1	2	3	1	2	3	4	5
1.	Теоретическая	10	10	20	15	20	20	20	20	20
2.	Общая физическая	90	90	90	90	90	90	50	50	50
3.	Специальная физическая	30	30	50	50	70	70	100	100	100
4.	Техническая	50	50	70	70	80	80	80	80	80
5.	Тактическая	20	20	50	50	70	70	70	70	70
6.	Игровая	30	30	50	50	60	60	70	70	70
7.	Контрольные и календарные игры	-	-	20	20	30	30	30	30	30
8.	Восстановительные мероприятия	-	-			20	20	20	20	20
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-			20	20	20	20	20
10.	Промежуточная (итоговая) аттестация	10	10	10	10	15	15	15	15	15
11.	Медицинское обследование	-	-		5	5	5	5	5	5
Общее количество часов		240	240	360	360	480	480	480	480	480

Учебный план спортивно-оздоровительного этапа:

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной и (или) итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1 год обучения					
Раздел программы					
1	Теоретическая	10	10	-	беседа
2	Общая физическая	90		90	тестирование
3	Специальная физическая	30		30	тестирование
4	Техническая	50		50	тестирование
5	Тактическая	20		20	Контрольная игра
6	Игровая	30		30	Контрольная игра
7	Контрольные и календарные игры	-		-	Соревнования
8	Восстановительные мероприятия	-		-	
9	Инструкторская и судейская практика	-		-	тестирование
10	Контрольные испытания	10		10	тестирование
11	Медицинское обследование	-		-	Медицинское заключение
Итого:		240	240	230	

Учебный план этапа начальной подготовки 1 года обучения:

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной и (или) итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1 год обучения					
Раздел программы					
1	Теоретическая	10	10		беседа
2	Общая физическая	90		90	тестирование
3	Специальная физическая	30		30	тестирование
4	Техническая	50		50	тестирование
5	Тактическая	20		20	Контрольная игра
6	Игровая	30		30	Контрольная игра
7	Контрольные и календарные игры	-		-	Соревнования
8	Восстановительные мероприятия	-		-	
9	Инструкторская и судейская практика	-		-	тестирование
10	Контрольные испытания	10		10	тестирование
11	Медицинское обследование	-		-	Медицинское заключение
Итого:		240	10	230	

Учебный план этапа начальной подготовки 2 года обучения:

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной и (или) итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика	
2 год обучения					
Раздел программы					
1	Теоретическая	20	20		беседа
2	Общая физическая	90		90	тестирование
3	Специальная физическая	50		50	тестирование
4	Техническая	70		70	тестирование
5	Тактическая	50		50	Контрольная игра
6	Игровая	50		50	Контрольная игра
7	Контрольные и календарные игры	20		20	Соревнования
8	Восстановительные мероприятия				
9	Инструкторская и судейская практика				тестирование
10	Контрольные испытания	10		10	тестирование
11	Медицинское обследование				Медицинское заключение
Итого:		360	20	340	

Учебный план этапа начальной подготовки 3 года обучения:

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной и (или) итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика	
3 год обучения					
Раздел программы					
1	Теоретическая	15	15		беседа
2	Общая физическая	90		90	тестирование
3	Специальная физическая	50		50	тестирование
4	Техническая	70		70	тестирование
5	Тактическая	50		50	Контрольная игра
6	Игровая	50		50	Контрольная игра
7	Контрольные и календарные игры	20		20	Соревнования
8	Восстановительные мероприятия				
9	Инструкторская и судейская практика				тестирование
10	Контрольные испытания	10		10	тестирование
11	Медицинское обследование	5		5	Медицинское заключение
Итого:		360	15	345	

Учебный план учебно-тренировочного этапа 1,2 года обучения:

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной и (или) итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1,2 год обучения					
Раздел программы					
1	Теоретическая	20	20		беседа
2	Общая физическая	90		90	тестирование
3	Специальная физическая	70		70	тестирование
4	Техническая	80		80	тестирование
5	Тактическая	70		70	Контрольная игра
6	Игровая	60		60	Контрольная игра
7	Контрольные и календарные игры	30		30	Соревнования
8	Восстановительные мероприятия	20		20	
9	Инструкторская и судейская практика	20		20	тестирование
10	Контрольные испытания	15		15	тестирование
11	Медицинское обследование	5		5	Медицинское заключение
Итого:		480	20	460	

Учебный план учебно-тренировочного этапа 3-5 года обучения:

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной и (или) итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика	
3-5 год обучения					
Раздел программы					
1	Теоретическая	20	20		беседа
2	Общая физическая	50		50	тестирование
3	Специальная физическая	100		100	тестирование
4	Техническая	80		80	тестирование
5	Тактическая	70		70	Контрольная игра
6	Игровая	70		70	Контрольная игра
7	Контрольные и календарные игры	30		30	Соревнования
8	Восстановительные мероприятия	20		20	
9	Инструкторская и судейская практика	20		20	тестирование
10	Контрольные испытания	15		15	тестирование
11	Медицинское обследование	5		5	Медицинское заключение
Итого:		480	20	460	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема	СО		НП			УТ				
	1	2	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Физическая культура и спорт в России	1	1		1	1	1	1	1	1	1
Состояние и развитие футбола в России	2	2		1	1	1	1	1	1	1
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1		2	2	1	1	1	1	1
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2	2		2	2	1	1	1	1	1
Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
Профилактика травматизма в спорте	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
Общая характеристика спортивной подготовки	-	-		-	-	1	1	1	-	-
Планирование и контроль подготовки	-	-		-	-	1	1	1	2	2
Основы техники игры и техническая подготовка	1	1		1	1	1	1	2	2	2
Основы тактики игры и тактическая подготовка			1	1	1	1	1	1	1	1
Физические качества и физическая подготовка	1	1		2	1	1	1	1	1	1
Спортивные соревнования	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1
Правила по мини-футболу	-	-	2	2	1	-	-	-	-	-
Правила по футболу	-	-	-	-	-	1	1			
Официальные правила ФИФА	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1
Установка на игру и разбор результатов игры	-	-	-	3	2	7	7	6	6	6
Всего часов	10	10	15	20	15	20	20	20	20	20

Темы теоретической подготовки.

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по футболу.

Состояние и развитие футбола в России

История развития футбола в мире и в нашей стране. Достижения футболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий футболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд футболистов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий футболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной

подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития футболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по футболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по футболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

3.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП)

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положение лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх футбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в

мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: футбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзаг, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для вратарей. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, футбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и футбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и футбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута)

после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

3.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Приемы игры	СО	Этапы начальной подготовки	Этап учебно-тренировочный						
		Год обучения							
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Прыжок толчком двух ног	+	+	+	+					
Прыжок толчком одной ноги	+	+	+	+					
Остановка прыжком			+	+	+				
Остановка двумя шагами			+	+	+				
Повороты вперед	+	+	+	+					
Повороты назад	+	+	+	+					
Остановка мяча внутренней стороной стопы на месте	+	+	+	+					
Остановка подошвой на месте			+	+	+				
Остановка мяча внутренней стороной стопы в движении			+	+	+				
Остановка мяча подошвой в движении			+	+	+				
Остановка мяча подошвой при поступательном движении			+	+	+	+			
Остановка мяча подошвой при движении сбоку			+	+	+	+			
Передача мяча на месте			+	+					
Передача мяча в движении			+	+	+	+			
Остановка мяча грудью					+	+	+		
Остановка мяча головой					+	+	+		

Остановка мяча при поступательном движении					+	+	+		
Остановка мяча головой при движении сбоку					+	+	+	+	
Передача мяча внутренней стороной стопы	+	+	+	+					
Передача мяча внутренней стороной стопы в движении	+	+	+	+					
Передача мяча внутренней стороной стопы с приемом	+	+	+	+					
Передача мяча внутренней стороной стопы с приемом в движении	+	+	+	+					
Передача мяча внешней стороной стопы	+	+	+	+					
Передача мяча внешней стороной стопы в движении			+	+	+	+			
Передача мяча внешней стороной стопы в движении с приемом			+	+	+				
Передача мяча внешней стороной стопы по катящемуся мячу			+	+	+	+			
Передача мяча внешней стороной стопы (поступательные)					+	+	+		
Передача и прием мяча головой					+	+	+	+	
Передача и прием мяча головой в движении					+	+	+	+	
Передача мяча после приема на грудь			+	+	+				
Передача мяча после приема на грудь в движении			+	+	+				
Передача мяча пяткой			+	+	+	+			
Передача мяча пяткой в движении			+	+	+	+	+		
Передача мяча в стенку с ускорением			+	+	+	+			
Передача мяча в стенку	+	+	+	+					
Передача мяча с аута			+	+	+	+			
Передача мяча с углового					+	+	+	+	
Розыгрыш углового					+	+	+	+	+
Передача мяча носком					+	+	+	+	+
Передача мяча носком в движении					+	+	+	+	+
Передача мяча носком в движении (по высокой дуге)					+	+	+	+	+
Ведение мяча внутренней стороной стопы	+	+	+	+					

Ведение мяча подошвой	+	+	+	+					
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+	+	+					
Ведение мяча без зрительного контроля			+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+	+	+					
Ведение мяча по прямой	+	+	+	+	+				
Ведение мяча по дугам	+	+	+	+					
Ведение мяча по кругам	+	+	+	+	+				
Ведение мяча зигзагом			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника					+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления					+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости					+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча					+	+	+	+	+
Удары по воротам с места			+	+	+	+	+	+	+
Удары по воротам нерабочей ногой	+	+	+	+	+				
Удары по воротам внешней стороной стопы			+	+	+	+	+		
Удары по воротам со штрафной			+	+	+	+	+	+	+
Удары по воротам (добивание)								+	+
Удары по воротам с разворота	+	+	+	+	+	+			
Удары по воротам в движении	+	+	+	+	+	+	+		
Удары по воротам после «стенки»	+	+	+	+	+	+	+	+	
Удары по воротам после обводки соперника			+	+	+	+	+	+	+
Удары по воротам (дальние)					+	+	+	+	+
Удары по воротам (средние)					+	+	+	+	+
Удары по воротам (ближние)					+	+	+	+	+
Исполнение пенальти	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Исполнение штрафного удара	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Исполнение свободного удара			+	+	+	+	+	+	+

3.4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

Приемы игры	СО	Этапы начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный				
		Год обучения							
	1-2	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Выход для получения мяча	+	+	+	+					

Выход для отвлечения мяча	+	+	+	+					
Розыгрыш мяча			+	+		+			
Атака по воротам	+	+	+	+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+	+	+				
Стенка					+	+	+	+	+
Наведение			+	+	+	+	+	+	+
Пересечение			+	+	+	+	+	+	+
Треугольник					+	+	+	+	+
Тройка					+	+	+	+	+
Малая восьмерка						+	+	+	+
Скрестный выход					+	+	+	+	+
Девятка						+	+	+	+
Наведение на двух игроков						+	+	+	+
Система быстрого прорыва					+	+	+	+	+
Контратака						+	+	+	+
Система нападения через центрального						+	+	+	+
Система нападения без центрального						+	+	+	+
Игра в численном большинстве							+	+	+
Игра в меньшинстве							+	+	+

Тактика защиты

Приемы игры	СО	Этапы начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный				
		Год обучения							
	1-2	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Противодействие получению мяча	+	+	+	+					
Противодействие выходу на свободное место	+	+	+	+					
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+	+	+				
Противодействие ударам по воротам	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка			+	+	+	+	+	+	+
Переключение					+	+	+	+	+
Проскальзывание						+	+	+	+
Групповой отбор мяча					+	+	+	+	+
Против тройки						+	+	+	+
Против малой восьмерки						+	+	+	+
Против скрестного выхода						+	+	+	+

Против стенки						+	+	+	+
Против наведения на двух						+	+	+	+
Система личной защиты			+	+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты							+	+	+
Система смешанной защиты								+	+
Система личного прессинга							+		+
Система зонного прессинга								+	+
Игра в большинстве						+	+	+	+
Игра в меньшинстве						+	+	+	+

3.5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ 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.

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 применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения. спортивный массаж.

Применяются 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.) и 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.).

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного футбола. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах. Освоению и быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных футболистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Система восстановления включает организационные формы ее реализации, подбор адекватных средств восстановления и контроль за их эффективностью.

Восстановительные мероприятия разделяются на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышение спортивных результатов возможно только при рациональном построении тренировки, соответствии между величиной нагрузки и функциональным состоянием футболистов.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного

тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных футболистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерскому коллективу спортивных школ.

Система гигиенических факторов состоит из следующих разделов:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;
- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке футболистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климатовременные факторы и т.д.).

В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены.

Оптимальные **социально-гигиенические факторы** микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллектива). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренеры должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние социально-гигиенических факторов микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Особенности учебной деятельности юных футболистов необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочного процесса. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок несколько снижается.

Вопросы личной гигиены связаны с использованием рационального распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом, отказом от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет:

- создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;
- повышать спортивную работоспособность;
- воспитывать организованность и сознательную дисциплину.

В связи с различными условиями жизни и учебы, бытовыми и индивидуальными особенностями не может быть единого для всех распорядка дня. Однако необходимо:

- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения тренировочных занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода

подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов.

Питание юных футболистов необходимо строить с учетом этапов подготовки, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок, климатогеографических и индивидуальных особенностей игроков.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные физиотерапевтические средства воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюксидр.). Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т. д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1—2 раза в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

3.6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный				
		Год обучения						
		1	2	1	2	3	4	5
1.	Инструкторская и судейская практика	-	-	20	20	20	20	20

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Составить конспект и провести разминку в группе.
- Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
- Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
- Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
- Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- Составить положение о проведении первенства школы по футболу.
- Вести протокол игры.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
- Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

- Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
- Судить игры в качестве судьи в поле.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

После освоения дополнительной общеразвивающей программы «Мини-футбол» планируется достижение следующих результатов:

- Достижение высокого уровня физического развития обучающихся по данной программе;
- Наличие призовых мест на соревнованиях районного и областного уровня;
- Повышение уровня технической и тактической подготовки;
- Наличие навыков соревновательной деятельности по футболу;
- Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятиями спортом как самостоятельно так и в спортивной секции;
- Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- Развитие морально-волевых качеств обучающихся;
- Ведение здорового образа жизни.

После освоения дополнительной общеразвивающей программы «Мини-футбол» обучающиеся будут

Знать:

- историю развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила футбола, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по футболу; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта футбол, общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.
- правила самостоятельного освоения физических упражнений;
- общие представления о физических упражнениях и их отличия от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений.

Уметь:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- повышать уровень своей физической подготовленности;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- приобретать соревновательный опыт путем участия в спортивных соревнованиях;
- развивать специальные психологические качества;
- осваивать способы повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- осваивать соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочные и соревновательные нагрузки;
- выполнять требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.
- развивать скоростно-силовые качества и специальную выносливость;
- повышать уровень индивидуального игрового мастерства;
- точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами специальных навыков
- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных упражнений.

Владеть:

- средствами и методами развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости), базирующихся на них способностях и гармоничного сочетания применительно к специфике занятий по футболу;
- средствами и методами укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействующих гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).
- скоростной техникой в условиях силового противоборства с соперником;
- основами техники и тактики в избранном виде спорта.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, воспитательной работы.

Учебно-тренировочный этап формируется из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших обучение по программе «Мини-футбол» не менее 5 лет и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации образовательной программы используются:

.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Ворота для мини-футбола зальные	штук	2
2	Ворота для мини-футбола уличные	штук	2
3	Мяч футзальный	штук	30
4	Доска тактическая	штук	2
5	Мяч набивной (медицинбол)	штук	20
6	Свисток	штук	4
7	Секундомер	штук	4
8	Стойка для обводки	штук	20
9	Фишки (конусы)	штук	30
10	Сетка для ворот	штук	4
11	Сетка-отражатель ударов для ворот	штук	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9	Барьер легкоатлетический	штук	20
10	Гантели от 1 до 5 кг	комплект	3
11	Корзина для мячей	штук	2
12	Мяч волейбольный	штук	2
13	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
14	Мяч баскетбольный	штук	2
15	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
16	Скакалка	штук	24
17	Скамейка гимнастическая	штук	4
18	Утяжелитель для ног	комплект	15
19	Манишки футбольные разных цветов	комплект	20

6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график

дополнительной общеразвивающей программы «Мини-футбол»,
2020-2021 учебный год

Объединение: Спортивно-оздоровительная группа 1 года обучения

Тренер-преподаватель:

7.

Темы занятий	Всего в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1. Теоретическая подготовка	10										
Физическая культура и спорт в России	1	1									
Состояние и развитие футбола в России	2		1	1							
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1						1				
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2				1	1					
Гигиенические требования к занимающимся спортом	1							1			
Профилактика травматизма в спорте	1								1		
Основы техники игры и техническая подготовка	1									1	
Физические качества и физическая подготовка	1										1
2. Общая физическая	90	7	8	10	10	10	10	10	8	7	10
3. Специальная физическая	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4. Техническая	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5. Тактическая	20		4	2	2	2	2	2	4		2
6. Игровая	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
7. Контрольные и календарные игры	-										
8. Восстановительные мероприятия	-										
9. Инструкторская и судейская практика	-										
10. Контрольные испытания	10	5								5	
11. Медицинское обследование	-										
Итого часов:	240	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

Календарный учебный график

дополнительной общеразвивающей программы «Мини-футбол»,
2020-2021 учебный год
Объединение: Группа начальной подготовки 2 года обучения
Тренер-преподаватель:

Темы занятий	Всего в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1. Теоретическая подготовка	20										
Физическая культура и спорт в России	1	1									
Состояние и развитие футбола в России	1		1								
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2			1							1
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2				1	1					
Гигиенические требования к занимающимся спортом	2						1		1		
Профилактика травматизма в спорте	2							1		1	
Основы техники игры и техническая подготовка	1										1
Основы тактики игры и тактическая подготовка	1							1			
Физические качества и физическая подготовка	2					1	1				
Спортивные соревнования	1				1						
Правила по мини-футболу	2	1		1							
Установка на игру и разбор результатов игры	3		1			1					1
2. Общая физическая	90	7	8	10	10	7	10	10	9	8	11
3. Специальная физическая	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4. Техническая	70	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
5. Тактическая	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6. Игровая	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
7. Контрольные и календарные игры	20		4	2	2	4	2	2	4		
8. Восстановительные мероприятия	-										
9. Инструкторская и судейская практика	-										
10. Контрольные испытания	10	5								5	
11. Медицинское обследование	-										
Итого часов:	360	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36

Календарный учебный график
 дополнительной общеразвивающей программы «Мини-футбол»,
 2020-2021 учебный год
 Объединение: Учебно-тренировочная группа 1 года обучения
 Тренер-преподаватель:

Темы занятий	Всего в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1.Теоретическая подготовка	20										
Физическая культура и спорт в России	1	1									
Состояние и развитие футбола в России	1		1								
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1			1							
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1				1						
Гигиенические требования к занимающимся спортом	1					1					
Профилактика травматизма в спорте	1						1				
Общая характеристика спортивной подготовки	1							1			
Планирование и контроль подготовки	1								1		
Основы техники игры и техническая подготовка	1									1	
Основы тактики игры и тактическая подготовка	1							1			
Физические качества и физическая подготовка	1										1
Спортивные соревнования	1				1						
Правила по футболу	1						1				
Установка на игру и разбор результатов игры	7	1	1	1		1			1	1	1
2. Общая физическая	90	3	9	11	11	9	11	11	11	5	9
3. Специальная физическая	70	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
4. Техническая	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
5. Тактическая	70	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
6. Игровая	60	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7. Контрольные и календарные игры	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
8. Восстановительные мероприятия	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
9. Инструкторская и судейская практика	20		4	2	2	4	2	2	2		2
10. Контрольные испытания	15	7								8	
11. Медицинское обследование	5	3									2
Итого часов:	480	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48

6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	Лекция, беседа, посещение соревнований	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, баскетболу. Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос обучающихся.
Техническая подготовка	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео-материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая подготовка	Лекция, беседа, видео - материал, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования, товарищеские встречи, судейство и организация соревнований	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

В рамках дистанционного обучения для обучающихся и их родителей используются электронные ресурсы:

- сайт педагогов «Спортивная секция «Баскетбол» (<https://basketbol-ang.ucoz.ru>),
- платформы ZOOM и Google Формы,
- мессенджеры Viber, WhatsApp.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Важнейшей функцией на занятиях наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с футболистами на всех этапах многолетней подготовки.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей; выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Контроль подготовленности футболистов учебно-тренировочных групп необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения в ДЮОЦ, а фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития. Даже по паспортному возрасту занимающиеся в одной группе отличаются на целый год, а по биологическому это отличие может быть еще больше.

В группах юношей от 12 до 16 лет длина тела и биологический возраст тесно взаимосвязаны: наиболее рослые дети имеют больший биологический возраст.

Контроль юных игроков, выходящих за рамки указанных ростовых границ (низкорослые и гиганты), должен осуществляться индивидуально. Если результат не укладывается в крайнюю норму соответствующей таблицы, оценку надо производить, ориентируясь на принятый для данного теста «шаг» количества баллов и секунд или сантиметров.

Для определения паспортного возраста на момент тестирования необходимо учитывать период в шесть месяцев до наступления полных лет и после дня рождения. Например, тестирование проводится 10 сентября 2001 г., день рождения 15 ноября 1986 г., паспортный возраст игрока 15 лет. Если день рождения, к примеру, 9 марта 1986 г., то игроку уже 16 лет.

Игроки в футболе делятся по игровому амплуа. Особенности в подготовленности у игроков различного амплуа начинают формироваться с 14 лет и к 16 годам достигают достоверных различий. Для тренеров, работающих с юными спортсменами, необходимо знать эти различия, чтобы эффективно планировать процесс совершенствования своих учеников. В программе оценка подготовленности футболистов 17-летнего возраста представлена суммой очков по игровому амплуа, а не по показателям длины тела, как у более юных спортсменов.

Нормативные требования по физической подготовке:

Группы		Прыжок в длину с места (см)	Высота подскока (см), (по Абалакову)	Бег 20 м (с)	Бег 40 м (с)	Бег 300 м (для ГНП) Бег 600 м (для УТГ)
		Мальчики	Мальчики	Мальчики	Мальчики	Мальчики
ГНП	1-й год	160	30	4,2	4 п 15	1,16
	2-й год	174	32	4,0	5 п	1,07
	3-й год	190	35	3,9	5 п 20	5,5
УТГ	1-й год	195	38	3,9	6 п 15	1,55
	2-й год	205	41	3,8	7 п	1,45
	3-й год	210	43	3,6	8 п	1,35
	4-й год	215	44	3,6	8 п 10	1,32
	5-й год	220	46	3,6	8 п 20	1,30

1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на гимнастической стенке. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 40 с

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

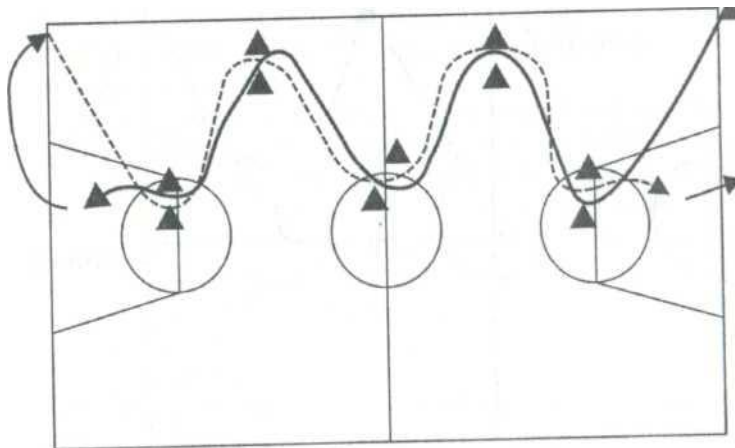
4. Бег 300 м, 600 м,

1. Передвижение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается, ведя мяч между фишек, после каждого ориентира изменяет направление. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

Инвентарь: 10 фишек

старт финиш



2. Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение мяча в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), проходит внутри ворот и т. д. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение и удар по воротам в движении.

Инвентарь: 10 стоек, 1 футбольный мяч

3. Передачи мяча

Игрок стоит лицом к воротам. Выполняет пас вратарю, получает обратный пас и передает его помощнику № 1 и начинает движение к противоположным воротам, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 и т. д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить удар по воротам.

ОМУ:

1) для ГНП

-передачи выполняются внутренней стороной стопы

-задание выполняется 2 дистанции (4 удара)

2) для УТГ

-передачи выполняются внешней стороной стопы

-задание выполняется 3 дистанции (6 ударов)

Инвентарь: 1 футбольный мяч

4. Удары с дистанции

Для ГНП

Игрок выполняет 10 ударов с 5 указанных точек 2 раза.

Фиксируется количество попаданий.

Для УТГ

Игрок выполняет по 2 удара с 5 точек. С каждой точки: первый – с 10 метров, второй – с 6 метров. На выполнение задания дается 2 мин. Фиксируется количество ударов и голов.

Форма проведения итоговой (промежуточной) аттестации: сдача нормативов.

Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Критерии оценки уровня подготовки:

1. Бег 30 м.

2. Челночный бег 3*10м.

3. Прыжок в длину с места

4. Подтягивание на высокой перекладине;

5. Бег 1000м.

Уровень физической подготовленности обучающихся определяется по таблице, утвержденной на Тренерском совете (протокол №2 от 10.04.2009 г.)

Высокий уровень (оценивается в 3б.), средний уровень (оценивается в 2 б.), низкий уровень (оценивается в 1 балл).

Высокий уровень - от 10-15 баллов (освоил программу)

Средний уровень – от 6-9 (освоил программу в необходимой степени)

Низкий уровень – ниже 6 баллов (не освоил программу)

Сдача контрольных нормативов по специальной физической и технической подготовке.

Критерии оценки уровня подготовки:

Техническая подготовка: Скоростное ведение; Передачи мяча; Штрафной удар.

Специальная физическая подготовка: Бег 40 с.; Бег 20 м.

Выполнение нормативов согласно программы по футболу:

5 нормативов- 100%;

4 норматива - 80%;

3 норматива – 60%;

2 норматива – 40%;

1 норматив – 20%

Высокий уровень (оценивается 80-100%), средний уровень (оценивается в 40-60%), низкий уровень (оценивается в 20 баллов)

Высокий уровень - от 80-100% (освоил программу)

Средний уровень – от 40-60% (освоил программу в необходимой степени)

Низкий уровень – 20 % (не освоил программу)

Оценка уровня сформированности УУД:

Личностные УУД (нравственная ориентация, мотивация к познанию, личностная позиция).

Познавательные УУД (общеучебные действия: структурирование, моделирование; логические учебные действия: анализ, синтез, сравнение; постановка и решение практических задач).

Регулятивные УУД (целеполагание, планирование, самоконтроль, самооценка).

Коммуникативные УУД (планирование учебного сотрудничества, согласование действий с партнером, построение речевых высказываний, работа с информацией).

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие /А.В.-Антипов, В.П. Губа, СЮ. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008. -152 с.
2. Антипов А.В., Кулишенко И.В. Анализ параметров двигательных действий юных футболистов с учетом их возраста // Теория и практика физической культуры. – 2016. - №6. – С.51.
3. Бадрак К.А. Первичная профилактика применения допинга в современном спорте // Образовательная программа и методические рекомендации/Под ред. О.М. Шелкова. – Издан. 2-е изд., перераб. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2013. – 65 с.
4. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.
5. Золотарёв А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.П. Золотарёв. – Краснодар. 1997. – 50 с.
6. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.-методич.пособие/ Под.ред.проф.Н.М.Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. –432 с.
7. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. -М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8-10 лет) - 111 с.; 2 этап (11-12 лет) - 204 с.; 3 этап (13-15 лет) - 310 с.; 4 этап - 165 с.].
8. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. -176 с.
9. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 2888 с.
10. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
11. Полишкис М.М., Губа В.П. Комплексный контроль интегральной подготовленности футболистов// Теория и практика физической культуры. – 2016. - №3. – С.64.
12. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.
13. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич.пособие/В.Н. Селуянов, С.К.Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.
14. Тунис Марк. Психология вратаря. - М.: Человек, 2010. -128 с.
15. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержден приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. N 147.
16. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с. : ил.

Интернет-ресурсы:

1. **VideoTrainingVV** ([Канал Видео тренировки](#) на Ютубе). Видео ролики затрагивают многие темы подготовки юных футболистов, но методика обучения технике футбола, одна из главных.
2. **Дневник Конеджера** - первый сайт Проекта "Индивидуальная подготовка юных футболистов".
3. **Футбол-удары.рф** Большинство материалов и информации связаны с методикой обучения технике и тактике в футболе, организации занятий и практических вопросов проведения тренировок: советы и объяснения, рекомендации и пояснения, приёмы, детали и тонкости методики обучения и совершенствования ударов.

Литература для детей и родителей:

1. Костикова Л.В. Футбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.
2. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
3. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП, СФП и ТП ФУТБОЛ

Нормативы	возраст										
	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Общая физическая подготовка											
Бег 30 м (сек)	6,0	5,6	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
Бег 300 м (сек)			60,0	59,0	57,0						
Бег 400 м (сек)						67,0	65,0	64,0	61,0	59,0	58,0
6-минутный бег					1400	1500					
12-минутный бег							3000	3100	3150	3200	3250
Прыжок в длину с места (см)	150	155	160	170	180	200	220	235	240	250	255
Тройной прыжок в длину с места (см)			450	460	520	560	600				
Пятикратный прыжок (м)								12,0	12,5	13,0	13,5
Специальная физическая подготовка											
Бег 30 м с ведением мяча (сек)		7,0	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2	4,8	4,6	4,5
Удар по мячу на дальность-сумма ударов правой и вой ногой					45	55	65	75	80	85	90
Бег 5х30 с ведением мяча						30,0	28,0	27,0	26,0	24,0	23,0
Техническая подготовка (для полевых игроков)											
Удар по мячу ног. наточн.(число попад.)			6	7	8	6	7	8	6	7	8
Вед. мяча, обвод. стоек и удар по ворот.						10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
Жонглирование мячом (кол-во раз)			8	10	12	20	25				
Техническая подготовка (для вратарей)											
Удары по мячу ног.с рук на дальность						30	34	38	40	43	45
Доставание подвеш.мяча в прыжке(см)						45	50	55	58	60	62
Бросок мяча на дальность (м)						20	24	26	30	32	34

