Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско - юнощеская спортивная школа Усманского муниципального района Липецкой области»

ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ ДИРЕКТОР

Педагогическим советом

Протокол № от 20 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.А. Бабылкин

Приказ № от 20 г.

**Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Футбол»**

Срок реализации - 8 лет

Возраст учащихся 8-18 лет

Составители программы:

Заместитель директора по УВР Лоцманов Д.В.

г. Усмань

2018 год

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Футбол» разработана и утверждена МБУ ДО ДЮСШ Усманского муниципального района Липецкой области в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

Правовые вопросы данной программы регламентируются Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» нормативными документами Министерства образования РФ и Министерства спорта РФ:

Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

Приказ Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. N 147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол».

Данная программа по футболу соответствует ФГТ и учитывает:

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по футболу;

- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях футболом.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Футбол» направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического воспитания и физического развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта - футболе;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

ФУТБОЛ (англ. football, от foot — нога и ball — мяч), спортивная командная игра, цель которой — забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире.

Футбол — это прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения.

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной техники каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок. В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

**Структура системы спортивной подготовки футболистов.**

Спортивная подготовка футболистов — многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Для реализации многолетней спортивной подготовки футболистов в ДЮСШ была разработана данная предпрофессиональная программа спортивной подготовки.

Спортсмен-футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам. Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока. Футболист – это в своем роде актер, который должен сыграть свою игру на определенную тему, но в условиях преодоления сопротивления соперника, исходя из ситуации, которая меняется чуть ли не каждую секунду.

В основу учебной программы заложены основопо­лагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, ре­зультаты научных исследований и передовой спортивной практики.

**Основополагающие принципы:**

Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сто­рон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа мно­голетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учётом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке футболистов высокого класса.

Выполнение задач, поставленных перед спортивными школами по обучению футболу, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-про­филактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеоза­писей, соревнований квалифицирован­ных футболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглого­дичных занятий.

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

Изучение программного материала рассчитано на два этапа спортивной подготовки: начальной подготовки (НП) - до 3 лет и тренировочных этапах (ТЭ) базовой подготовки и спортивной специализации - до 5 лет.

Продолжительность учебного года – 46 недель.

Программа ставит перед собой следующие цели и задачи:

**1**. **НА** **ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (ГНП)**:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

-формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

-освоение основ техники по виду спорта футбола;

-всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-укрепление здоровья спортсменов;

-отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

-устранение недостатков физического развития;

-привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям по футболу,формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

-обучение основам техники двигательных навыков;

-приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

-воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

-поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Продолжительность этапа 3 года. На этапе начальной подготовки осуществ­ляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами тех­ники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных норма­тивов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Основными задачами подготовки являются улучшение состояния здоровья и закаливание;

**2. НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (Этапе спортивной специализации):**

**-** повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;

- формирование спортивной мотивации;

-укрепление здоровья спортсменов.

Группыформиру­ются на конкурсной основе из здоровых и практиче­ски здоровых учащихся, проявивших способности к футболу, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших прием­ные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья, устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

- освоение и совершенствование техники;

- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

- гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, психологической и тактической подготовки;

- воспитание физических, морально - волевых качеств.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению программ по футболу, определяется в соответствии с требованиями, установленными санитарно эпидемиологическими правилами и нормативами «Санитарно - эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.3172 -14», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014г. № 41.

Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц проходящих подготовку в группах на этапах подготовки по дополнительной предпрофессиональной программе по футболу приведены в таблице №1.

Таблица №1. **Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной**  **подготовки** | **Продолжительность**  **этапов (в годах)** | **Минимальный**  **возраст для**  **зачисления в**  **группы (лет)** | **Наполняемость**  **групп**  **(человек)** |
| Этап  начальной  подготовки | 3 | 8 | 15 |
| Тренировочный  этап (этап  спортивной  специализации) | 5 | 10 | 13 - 15 |

Содержание программы включает в себя все разделы подготовки футболистов: общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую подготовку, приёмные и переводные нормативы, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику, восстановительные мероприятия.

В этих разделах содержатся средства и методы тренировки, средства и методы восстановления работоспособности, средства и методы контроля за состоянием спортсменов, способы подготовки спортсменов к судейской деятельности, виды планирования. Включена так же воспитательная работа.

На всех этапах подготовки перевод спортсменов в группу следую­щего года тренировочного процесса производится на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.

**Структура годичного цикла.**

Необходимым условием качественной работы является планирование. Разработанные планы спортивной подготовки групп и отдельных футболистов позволяет определить содержание многолетнего процесса, выбрать эффективные средства и методы тренировки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Подготовительный период** | | **Соревновательный период** | **Переходный период** |
| Обще- подготовительный | Специально подготовительный |  |  |
| Январь | Февраль-март | Апрель-ноябрь | Декабрь |

***Подготовительный период****.* Задача периода обеспечить разностороннюю  
подготовку футболистов и на этой основе совершенствовать их технико-  
тактическое мастерство. Тренировки должны носить разнообразный характер, как  
по содержанию, так и по нагрузкам.  
Подготовительный период делится на два этапа: обще подготовительный и  
специально-подготовительный.  
Основная направленность обще подготовительного этапа характеризуется  
созданием и развитием предпосылок приобретения спортивной формы.

Физическая подготовка направлена на повышение общего уровня функциональных  
возможностей организма, разностороннее развитие необходимых физических  
качеств; техническая и тактическая подготовка - на восстановление и  
совершенствование двигательных навыков и тактических действий.

На данном этапе удельный вес средств ОФП несколько превышает объем упражнений по СФП. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют к организму менее жесткие требования (повторному, равномерному, переменному, игровому).  
Тренировочный процесс на специально-подготовительном этапе тесно связан с  
непосредственным становлением спортивной формы. Задачи физической  
подготовки - дальнейшее повышение функциональных возможностей юных  
футболистов и развитие специальных физических качеств (с учетом специфики  
игры). Технико-тактическая подготовка направлена на углубленное  
совершенствование специальных навыков и расширение их объема. Основное  
средство подготовки - специализированные упражнения с мячом. Более широко  
используются интервальный и соревновательный методы. Однако игровая  
подготовка не должна подменять учебно-тренировочной работы.  
***Соревновательный период****.* Цель тренировки в этом периоде - сохранение  
спортивной формы и реализация ее в максимальных результатах. Физическая  
подготовка связана с обеспечением и поддержанием ее наивысшего уровня на  
протяжении всего периода. Продолжается совершенствование ранее изученных  
технических приемов. Тактическая подготовка направлена на повышение уровня  
тактического мышления юных футболистов, их взаимопонимание в звеньях,  
линиях, овладение эффективными тактическими комбинациями. Удельный вес  
средств общей и специальной физической подготовки не должен существенно  
снижаться по сравнению со специально-подготовительным этапом. В тренировке  
наиболее широко используют игровой, соревновательный и повторный методы. В  
соревновательном периоде рекомендуется предусмотреть промежуточный  
подготовительный этап продолжительностью 4-х недель. Его целесообразно  
проводить в оздоровительно-спортивном лагере или на учебно-тренировочном  
сборе. В зависимости от уровня подготовленности футболистов преимущественная  
направленность промежуточного этапа носит общий или специальный характер. ***Переходный период.*** В этом периоде осуществляется постепенный переход от  
спортивной деятельности большого объема и высокой интенсивности к менее  
интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые  
направлены на поддержание уровня физической подготовленности и расширение  
двигательных навыков (предпочтение отдается развитию качества ловкости).  
Основными средствами являются подвижные и спортивные игры, плавание, лыжи,  
акробатика. Параллельно устраняются недостатки в технической и тактической  
подготовленности, отмеченные в процессе соревнований, продолжается  
совершенствование наиболее эффективных индивидуальных технико-тактических  
навыков.

**2.Учебный план.**

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. В целях реализации программы МБУ ДО ДЮСШ ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 46 недель, предусматривающий:

- график (расписание) тренировочных занятий в течение недели;

- тренировочные сборы;

- участие в соревнованиях;

- самостоятельную работу обучающихся;

- промежуточную (итоговую) аттестацию обучающихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией МБУ ДО ДЮСШ по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.  
 Продолжительность одного занятия на этапе начальной подготовки обучения не должна превышать 2-х академических часов, на тренировочном этапе – 3-х академических часов.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые, учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

**Таблица №2.** **Учебный план этапа начальной подготовки (НП).**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование курса** | | **Количество часов** | | | |
| **годы обучения** | | | |
| **1** | | **2** | **3** |
| **1.Теоретическая**  **подготовка** | | 8 | | 13 | 13 |
| **2. Практическая подготовка** |  | | 258 | 293 | 293 |
| **3.Инструкторская и судейская практика** |  | 2 | | 4 | 4 |
| **в т.ч. восстановительные мероприятия** | | 8 | | 12 | 12 |
| **Общее количество часов** | | 276 | | 322 | 322 |

**Таблица №3.** **Учебный план тренировочного этапа (ТЭ).**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование курса** | **Годы обучения** | | |  | |
| **Количество часов** | | |  | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1.Теоретическая  подготовка | 15 | 15 | 25 | 25 | 25 |
| 2.Практические занятия: |  |  |  |  |  |
| 2.1.Общая физическая подготовка | 72 | 72 | 87 | 87 | 87 |
| 2.2.Специальная физическая подготовка | 60 | 60 | 74 | 74 | 74 |
| 2.3.Техническая подготовка | 210 | 210 | 243 | 243 | 243 |
| 2.4.Тактическая подготовка | 22 | 22 | 34 | 34 | 34 |
| 2.5.Учебные и тренировочные игры | 15 | 15 | 52 | 52 | 52 |
| 2.6.Контрольные игры и соревнования | 10 | 10 | 23 | 23 | 23 |
| 3.Инструкторская и  судейская практика | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 |
| 3.1.Текущие и контрольные испытания по ОФП и СФП, технической подготовке. Переводные нормативы. | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 |
| 3.2.Восстановительные мероприятия. | Все сетки занятий | | | | |
| Общее количество часов | 414 | 414 | 552 | 552 | 552 |

**Таблица №4.** **Календарный учебный график на 2018-2019 учебный год для групп начальной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы образовательного процесса** | **ГНП**  **первый год обучения** | **ГНП**  **второй год обучения** | **ГНП**  **третий год обучения** |
| **Начало учебного года** | 1 сентября 2018 | | |
| **Окончание учебного года** | 31 августа 2019 года | | |
| **Продолжительность учебного года** | 46 учебных  недель | | |
| **Режим занятий** | 3 раза в неделю  по два академических часа | | |
| **Начало занятий** | 8.00 | | |
| **Окончание занятий** | 20.00 | | |
| **Каникулы:** |  | | |
| **осенние** | 01.11.2018-09.11.2018 года  (8дней) | | |
| **зимние** | 30.12.2018-12.01.2019 года  (14 дней) | | |
| **весенние** | 23.03.2019-31.03.2019 года  (9 дней) | | |
| **летние** | с 1 июня по 31 августа 2019г. | | |
| **Вступительные испытания** | С 01. 09.2018-14.09.2018 |  |  |
| **Текущий контроль** |  | 20.05.2019-31.05.2019 | 20.05.2019-31.05.2019 |
| **Промежуточная аттестация** | 20.08.2019-31.08.2019 | 20.08.2019-31.08.2019 | 20.08.2019-31.08.2019 |

**Таблица №5.** **Календарный учебный график на 2018-2019 учебный год для групп учебно-тренировочной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы образовательного процесса** | **УТГ-1**  **года обучения** | **УТГ-2**  **года обучения** | | | **УТГ-3**  **года обучения** | | | | **УТГ-4 года обучения** | | | **УТГ-5**  **года обучения** |
| **Начало учебного года** | 1 сентября 2018 | | | | | | | | | | |  |
| **Окончание учебного года** | 31 августа 2019 года | | | | | | | | | | | |
| **Продолжительность учебного года** | 46 учебных недель | | | | | | | | | | | |
| **Режим занятий** | 3 раза в неделю | | 4 раза в неделю | | | 4 раза в неделю | 5 раз в неделю | | | | 5 раз в неделю | |
| **Начало занятий** | 08.00 | | | | | | | | | | | |
| **Окончание занятий** | 20.00 | | | | | | | | | | | |
| **Каникулы:** |  | | | | | | | | | | | |
| **осенние** | 01.11.2018-09.11.2018 года  (8дней) | | | | | | | | | | | |
| **зимние** | 30.12.2018-12.01.2019 года  (14 дней) | | | | | | | | | | | |
| **весенние** | 23.03.2019-31.03.2019 года  (9 дней) | | | | | | | | | | | |
| **летние** | с 1 июня по 31 августа 2019г. | | | | | | | | | | | |
| **Текущий контроль** | 20.05.2019-31.05.2019 |  | | 20.05.2019-31.05.2019 | | 20.05.2019-31.05.2019 | | 20.05.2019-31.05.2019 | | 20.05.2019-31.05.2019 | | |
| **Промежуточная аттестация** | 20.08.2019-31.08.2019 |  | | 20.08.2019-31.08.2019 | | 20.08.2019-31.08.2019 | | 20.08.2019-31.08.2019 | | 20.08.2019-31.08.2019 | | |

**Таблица №6.** **Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы**  **спортивной**  **подготовки** | **Этапы и годы спортивной**  **подготовки** | | | |
| **Этап начальной**  **подготовки** | | **Тренировочный**  **этап (этап спортивной**  **специализации)** | |
| 1 год | свыше  года | до  двух  лет | свыше  двух  лет |
| **Общая**  **физическая**  **подготовка (%)** | 13 - 17 | 13 - 17 | 13 - 17 | 13 - 17 |
| **Специальная**  **физическая**  **подготовка (%)** | 4 - 6 | 4 - 6 | 9 - 11 | 9 - 11 |
| **Техническая**  **подготовка (%)** | 35 - 45 | 35 - 45 | 26 - 34 | 18 - 23 |
| **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)** | 9 - 11 | 9 - 11 | 9 - 11 | 9 - 11 |
| **Технико - тактическая (интегральная) подготовка (%)** | 22 - 28 | 22 - 28 | 26 - 34 | 31 - 39 |
| **Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)** | 4 - 6 | 4 - 6 | 5 - 8 | 5 - 8 |

**3.Методическая часть.**

**Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.**

**Техническая подготовка**

(Учебный материал для групп этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа)

**1.Техника полевых игроков**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы игры** | **Этап начальной подготовки** | | | **Этап учебно-тренировочный** | | | | | |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | |
| Ходьба в сочетании с бегом | + | + | + | + |  |  |  |  | |
| Бег с изменением направления | + | + | + | + | + |  |  |  | |
| Бег с изменением скорости | + | + | + | + | + | + | + |  | |
| Бег с приставными шагами - вправо, влево | + | + | + |  |  |  |  |  | |
| Бег спиной вперед | + | + | + | + |  |  |  |  | |
| Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот | + | + | + | + |  |  |  |  | |
| Бег зигзагом - с выпадом в стороны |  | + | + | + | + | + |  |  | |
| Бег с подскоками |  | + | + | + | + | + | + | + | |
| Бег с высоким подниманием бедра | + | + | + | + |  |  |  |  | |
| Бег с захлестыванием |  | + | + | + | + |  |  |  | |
| Бег челночный | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Защитная стойка | + | + | + | + | + | + |  |  | |
| Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами | + | + | + |  |  |  |  |  | |
| Прыжки вперед, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами | + | + | + | + | + |  |  |  | |
| Удар внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам | + | + | + | + |  |  |  |  | |
| Удар серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам | + | + | + | + | + |  |  |  | |
| Удар внутренней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам | + | + | + | + | + | + |  |  | |
| Удар внешней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Удар носком по неподвижным и катящимся мячам | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Удар пяткой |  | + | + | + | + |  |  |  | |
| Удар пяткой скрестно |  |  | + | + | + |  |  |  | |
| Удар – откидка мяча подошвой | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Резаный удар внутренней частью подъема |  | + | + | + | + | + | + | + | |
| Резаный удар внутренней частью подъема |  | + | + | + | + | + | + | + | |
| Удар-бросок стопой | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Удар с лета внутренней стороной стопы | + | + | + | + |  |  |  |  | |
| Удар с лета серединой подъема | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Удар с лета внутренней частью подъема | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Удар с лета внешней частью подъема | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Боковой удар серединой или внешней частью подъема с лета |  |  | + | + | + | + | + | + | |
| Удар с лета серединой подъема по опускающемуся мячу через голову |  |  |  | + | + | + | + | + | |
| Удары серединой или внешней частью подъема с полулета |  | + | + | + | + |  |  |  | |
| Удары ногой различными способами на точность в силу после остановки, ведения, рывков |  | + | + | + | + | + | + | + | |
| Удары ногой различными способами в единоборствах при пассивном и активном сопротивлении |  | + | + | + | + | + | + | + | |
| Удар серединой лба из опорного положения | + | + | + | + |  |  |  |  | |
| Удар серединой лба в прыжке |  | + | + | + | + | + |  |  | |
| Удар боковой частью головы в опорном положении |  | + | + | + | + |  |  |  | |
| Удар боковой частью головы в прыжке |  |  | + | + | + | + |  |  | |
| Удар затылочной частью головы |  |  | + | + | + |  |  |  | |
| Удар головой в броске |  |  |  | + | + | + | + | + | |
| Удары головой различными способами на точность на краткое и среднее расстояние |  | + | + | + | + | + | + | + | |
| Удары головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении |  |  | + | + | + | + | + | + | |
| Прием (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы | + | + | + | + |  |  |  |  | |
| Прием (остановка) опускающихся и низколетящих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении | + | + | + | + | + |  |  |  | |
| Прием (остановка) мячей, летящих выше бедра, внутренней стороной стопы в прыжке |  |  | + | + | + | + |  |  | |
| Прием (остановка) катящих мячей подошвой | + | + | + | + |  |  |  |  | |
| Прием (остановка) опускающихся мячей подошвой | + | + | + | + |  |  |  |  | |
| Прием (остановка) опускающихся мячей серединой подъема | + | + | + | + | + |  |  |  | |
| Прием (остановка) мячей, опускающихся в стороне от игрока, внешней стороной стопы |  | + | + | + | + | + |  |  | |
| Прием (остановка) мячей, катящихся в стороне от игрока, внешней частью стопы |  |  | + | + | + |  |  |  | |
| Прием (остановка) мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении | + | + | + | + | + |  |  |  | |
| Прием (остановка) мячей, опускающихся на игрока, грудью в опорном положении |  | + | + | + | + | + |  |  | |
| Прием мячей, прямо летящих на игрока, на бегу |  |  | + | + | + | + | + | + | |
| Прием (остановка) мячей, опускающихся на игрока, головой |  |  | + | + | + | + | + | + | |
| Прием (остановка) мячей, прямо летящих на игрока, головой |  |  | + | + | + | + | + | + | |
| Прием (остановка) опускающихся мячей, бедром | + | + | + | + |  |  |  |  | |
| Прием (остановка) отскочившего от площадки мяча, животом |  | + | + | + | + |  |  |  | |
| Прием (остановка) отскакивающих от площадки мячей, голенью |  | + | + | + |  |  |  |  | |
| Ведение мяча внутренней стороной стопы | + | + | + | + |  |  |  |  | |
| Ведение мяча внутренней частью подъема | + | + | + | + | + |  |  |  | |
| Ведение мяча носком | + | + | + | + |  |  |  |  | |
| Ведение мяча серединой подъема | + | + | + | + |  |  |  |  | |
| Ведение мяча внешней частью подъема | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Ведение мяча подошвой | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Ведение мяча различными способами с изменением направления | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Ведение мяча различными способами с изменением скорости | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Ведение мяча различными способами зигзагообразно, меняя бьющую ногу |  | + | + | + | + | + | + | + | |
| Обманные движения без мяча | + | + | + | + | + |  |  |  | |
| Финт «Уходом» |  |  | + | + | + | + | + | + | |
| Различные варианты финта «Уходом» |  |  |  | + | + | + | + | + | |
| Финт «Проброс мяча мимо соперника» |  | + | + | + |  |  |  | + | |
| Финт «Остановка мяча подошвой» | + | + | + | + | + |  |  | + | |
| Финт «Убирание мяча подошвой» |  | + | + | + | + | + |  | + | |
| Сочетание нескольких финтов |  |  |  | + | + | + | + | + | |
| Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении |  |  | + | + | + | + | + | + | |
| Отбор мяча накладыванием стопы |  | + | + | + | + |  |  | + | |
| Отбор мяча выбиванием |  | + | + | + | + | + |  | + | |
| Отбор мяча перехватом |  | + | + | + | + | + | + | + | |
| Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| **II. Техника вратаря** | | | | | | | | | |
| Перемещение в воротах | + | + | + | + | + |  |  | |  |
| Стойка вратаря | + | + | + | + | + | + |  | |  |
| Ловля катящихся и низколетящих мячей при параллельном расположении стоп | + | + | + | + |  |  |  | |  |
| Ловля катящихся и низколетящих мячей в стойке на одном колене | + | + | + | + | + |  |  | |  |
| Ловля катящихся и низколетящих мячей в стойке от вратаря мячей в падении и броске | + | + | + | + | + | + | + | | + |
| Ловля мячей, летящих на вратаря выше колен и ниже головы |  | + | + | + | + | + | + | | + |
| Ловля мячей, летящих на вратаря на уровне головы или выше в опорном положении |  | + | + | + | + |  |  | |  |
| Ловля мячей, летящих на вратаря на уровне головы и выше в прыжке |  |  | + | + | + | + | + | | + |
| Ловля полу высоких мячей, летящих в стороне от вратаря в опорном положении |  | + | + | + | + |  |  | |  |
| Ловля полу высоких мячей, летящих в стороне от вратаря в броске |  |  | + | + | + | + | + | | + |
| Отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в выпаде |  |  | + | + | + | + |  | |  |
| Отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в шпагате |  |  |  | + | + | + | + | | + |
| Отбивание летящих в стороне от вратаря (выше пояса) мячей махом ноги |  |  |  |  | + | + | + | | + |
| Отбивание мячей ладонью в падении или броске при выходе навстречу атакующему сопернику |  |  |  | + | + | + | + | | + |
| Отбивание мячей, опускающихся перед воротами, кулаком (кулаками) |  |  |  | + | + | + |  | |  |
| Отбивание опускающихся и высоколетящих мячей головой |  |  |  |  | + | + | + | | + |
| Вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места | + | + | + | + | + |  |  | |  |
| Вбрасывание мяча из-за плеча в движении со скрестными шагами |  | + | + | + | + | + |  | |  |
| Вбрасывание мяча из-за плеча без скрестных шагов |  | + | + | + |  |  |  | |  |
| Вбрасывание мяча из-за плеча в прыжке |  |  |  |  |  | + | + | | + |
| Вбрасывание мяча сбоку с места | + | + | + | + |  |  |  | |  |
| Вбрасывание (выкатывание) мяча снизу | + | + | + | + | + |  |  | |  |
| Выбивание мяча с рук |  | + | + | + | + | + |  | |  |
| Технические приемы полевых игроков | + | + | + | + | + | + | + | | + |
| **Тактическая подготовка**  (Учебный материал для групп этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа)  **I.Тактика игры в атаке** | | | | | | | | | |
| **Тактические действия** | **Этап начальной подготовки** | | | **Этап учебно-тренировочный** | | | | | |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | | 5-й год |
| Индивидуальные действия | | | | | | | | | |
| Открывание | + | + | + | + | + |  |  | |  |
| Отвлечение соперников |  |  | + | + | + | + |  | |  |
| Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля |  |  | + | + | + | + | + | | + |
| Маневрирование |  |  |  | + | + | + | + | | + |
| Передачи | + | + | + | + | + | + | + | | + |
| Ведение и обводка | + | + | + | + | + | + | + | | + |
| Удары по воротам | + | + | + | + | + | + | + | | + |
| Групповые действия | | | | | | | | | |
| Комбинация «Игра в одно – два касания» между двумя партнерами | + | + | + | + | + |  |  | |  |
| Комбинация «Стенка» |  |  | + | + | + | + |  | |  |
| Комбинация «Двойная стенка» |  |  |  |  | + | + | + | | + |
| Комбинация «Скрещивание» |  |  | + | + | + | + | + | | + |
| Комбинация «Игра в одно – два касания» между тремя партнерами |  |  | + | + | + | + | + | | + |
| Комбинация «Смена мест» |  |  |  |  | + | + | + | | + |
| Комбинация «Пропускание мяча» |  |  |  |  | + | + | + | | + |
| Комбинация при введении мяча в игру с центра игрового поля |  |  | + | + | + | + | + | | + |
| Комбинация при введении мяча из-за боковой линии |  | + | + | + | + | + | + | | + |
| Комбинация при участии вратаря |  |  | + | + | + | + | + | | + |
| Комбинация при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля |  |  | + | + | + | + | + | | + |
| Комбинация при розыгрыше угловых ударов |  |  | + | + | + | + | + | | + |
| **Командные действия** | | | | | | | | | |
| Быстрое нападение «контратака» |  |  |  |  | + | + | + | | + |
| Позиционное нападение при системе 1:4:4:2 |  | + | + | + | + | + | + | | + |
| Позиционное нападение при системе 1:4:3:3 |  |  |  | + | + | + | + | | + |
| Позиционное нападение при системе 1:4:2:3:1 |  |  |  |  | + | + | + | | + |
| Позиционное нападение при системе 1:3:5:2 |  |  |  |  | + | + | + | | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **II. Тактика игры в обороне** | | | | | | | | | |
| Индивидуальные действия | | | | | | | | | |
| Опека соперника без мяча | + | + | + | + |  |  |  | |  |
| Опека соперника с мячом |  | + | + | + | + | + | + | | + |
| Групповые действия | | | | | | | | | |
| Разбор игроков команды соперников |  |  | + | + | + | + | + | | + |
| Подстраховка |  | + | + | + | + | + | + | | + |
| Переключение (обмен опекаемыми соперниками) |  |  |  |  | + | + | + | | + |
| Игра в меньшинстве |  |  | + | + | + | + | + | | + |
| Командные действия | | | | | | | | | |
| Персональная оборона | + | + | + |  |  |  |  | |  |
| Концентрированная персональная оборона |  |  | + | + | + | + |  | | + |
| Рассредоточенная персональная оборона |  |  |  | + | + | + | + | | + |
| Персональный прессинг |  |  |  |  |  | + | + | | + |
| Зонная оборона | + | + | + |  |  |  |  | |  |
| Концентрированная зонная оборона |  |  |  | + | + | + | + | | + |
| Рассредоточенная зонная оборона |  |  |  |  | + | + | + | | + |
| Зонный прессинг |  |  |  |  |  | + | + | | + |
| Комбинация обороны |  |  | + | + | + | + | + | | + |
| **III.Тактика игры вратаря** | | | | | | | | | |
| Выбор места в воротах | + | + | + | + | + | + |  | |  |
| Игра на выходах |  | + | + | + | + | + | + | | + |
| Введение мяча в игру | + | + | + | + | + | + | + | | + |
| Руководство действиями партнеров по обороне |  |  | + | + | + | + | + | | + |
| Участие в атакующих действиях партнеров |  |  |  | + | + | + | + | | + |
| Подстраховка партнеров по обороне |  |  | + | + | + | + | + | | + |
| Установка «стенки» при розыгрышах соперниками штрафных и свободных ударов |  | + | + | + | + | + | + | | + |
| Игра при розыгрышах соперниками угловых ударов |  | + | + | + | + | + | + | | + |
| Игра при введении соперниками мяча из-за боковой линии |  |  |  |  | + | + | + | | + |
| Тактика полевых игроков | + | + | + | + | + | + | + | | + |

**Примерный практический материал по теоретической,технико-тактической, общей и специальной физической подготовке для всех этапов спортивной подготовки.**

**Теория. Для всех возрастных групп.**

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура в школах и связь ее содержания с содержанием занятий в СДЮШОР. Единая всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования по футболу.

Физическая культура и спорт в мире, международные соревнования, чемпионаты мира, Европы и Олимпийские игры. Достижения российских (советских) спортсменов на этих соревнованиях, Олимпийские игры 1956 и 1988 гг., выдающиеся спортсмены прошлых лет.

Тема 2. Футбол в России и за рубежом.

История футбола в России. Футбол как одно из самых эффективных средств физического воспитания. Организация футбола в мире и России. Достижения российских (советских) юношеских сборных команд в международных соревнованиях по футболу. Спортивные биографии лучших российских футболистов. Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов.

РФС, УЕФА и ФИФА, футбольные клубы, детско-юношеские футбольные школы. Россия – страна-организатор чемпионата мира по футболу 2018 года. Оргмероприятия. Создание новой инфраструктуры, обновление и реконструкция имеющейся материально-технической базы. Требования ФИФА к спортсооружениям и инфраструктуре. Юные игроки (15–20 лет) – основа и надежда будущей сборной команды страны на ЧМ-2018.

Тема 3. Строение и функции организма человека**.**

Строение и функции различных систем организма человека. Ведущая роль центральной и периферической нервных систем в управлении работой мышц.

Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях футболом. Динамика различных функциональных систем в многолетней подготовке футболистов.

Тема 4. Основы спортивной тренировки**.**

Понятие о спортивной тренировке. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков (техники упражнений) и развития физических качеств. Принципы и правила спортивной тренировки. Общая и специальная подготовка юных футболистов. Положительные изменения в строении и функциях нервно-

мышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки.

Тренировочные упражнения, классификация, нагрузка, правила выполнения упражнений. Тренировочные занятия, тренировочные эффекты специальной и общей подготовки. Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении

в тренировке. Методы тренировки (непрерывный и с перерывами). Влияние длительности, интенсивности и числа повторений упражнения на изменения в мышечной, сердечно-сосудистой и других системах организма юных футболистов.

Управление тренировкой как процессом изменения соотношения средств, используемых в ней, на разных этапах и в разных циклах.

Тема 5. Виды подготовки: специфическая интегральная под готовка.

Игра в футбол и футбольные упражнения как основные виды специфической интегральной подготовки. Задача интегральной подготовки – обеспечение воздействия одного упражнения (игры в футбол или футбольного упражнения) на одновременное развитие разных видов подготовленности футболистов (технической, тактической, физической, волевой и др.).

Нагрузка игры и специфических упражнений, применяемых для повышения ее эффективности. Структура двигательной активности в игре и в специальных упражнениях. Классификация специальных игровых упражнений (большие, малые и средние игры), направленность нагрузки этих упражнений.

Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки.

Тема 6. Виды подготовки: техническая подготовка футболистов.

Понятие о спортивной технике. Объем, разносторонность и эффективность технической подготовленности. Эффективная техника владения мячом – основа мастерства футболистов. Приоритет освоения техники футбола на начальных этапах многолетней подготовки футболистов. Совершенствование внутримышечной и межмышечной координации как основной путь освоения

техники футбола. Техника работы с мячом в условиях дворового и школьного футбола. Применение технических приемов в различных игровых ситуациях. Особенности технической подготовки юных и взрослых футболистов. Характеристика техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбора и вбрасывания мяча, остановки мяча различными частями тела.

Контроль технической подготовленности юных футболистов: тесты и нормативы.

Тема 7. Виды подготовки: тактическая подготовка футболистов.

Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Объем, разносторонность и эффективность тактической подготовленности. Эффективная тактика игры – основа мастерства футболистов. Командная, групповая и индивидуальная тактика. Тактика атакующих и оборонительных действий. Реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника.

Тактические замены в играх.

Тема 8. Виды подготовки: физическая подготовка футболистов.

Понятие о физической подготовке футболистов. Физическаяподготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). Физическая подготовка как составная часть интегральной подготовки. Общаяи специальная физическая подготовка. Физические качества футболистов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость,координационные качества, ловкость и гибкость. Особенности проявления физических качеств у детей от 6–7 до 12–14 лет. Взаимосвязь между физическими качествами и технической подготовленностью юных футболистов.

Тема 9. Виды подготовки: психическая подготовка, морально- волевая подготовка.

Понятие о психике детей и подростков. Психические качества юных футболистов. Межличностные отношения у юных футболистов. Психология победителей, воспитание ее в играх и тренировках. Смелость, решительность, умение преодолевать трудности, уважение к сопернику и судьям.

Тема 10. Планирование спортивной подготовки.

Понятие об управлении тренировочным процессом. Программы (планы) – основные документы планирования. Перспективное (этапное), текущее и оперативное планирование. Конспекты учебно-тренировочных занятий. Периодизация учебно-тренировочного процесса. Взаимосвязь планирования соревновательной и тренировочной деятельности у юных футболистов. Дневник тренировки футболиста, самоконтроль, точность субъективных оценок тяжести игр и тренировок. Командные, групповые и индивидуальные тренировки.

Комплексный контроль в футболе. Три направления комплексного контроля: контроль соревновательной деятельности, контроль тренировочных нагрузок контроль состояния футболистов. Три разновидности контроля: этапный, текущий и оперативный. Результаты комплексного контроля и их использование при планировании тренировочного процесса.

Тема 11. Основы методики обучения.

Понятие об учебно-тренировочном процессе. Обучение в тренировочном процессе. Словесные методы обучения: объяснение, рассказ и беседа. Наглядные методы обучения технике и тактике футбола. Демонстрация (показ) технических приемов тренером, показ видеоизображений. Показ тактических действий. Разучивание технических приемов и тактических действий по частям

и в целом. Подводящие упражнения. Методы воспитания физических качеств.

Тема 12. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре.

Выбор позиции судьей в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Воспитательная роль судьи.

Место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов и формировании команды. Требования к организации

и проведению соревнований. Регламент соревнований. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная.

Календарь игр, заявки и иные документы, необходимые для проведения соревнований. Порядок назначения судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Тема 13. Установка на игру и анализ игры.

Понятие «установка на игру». Время ее проведения: подробно, без объявления состава, – в первый день меж игрового цикла; кратко, с объявлением состава – непосредственно перед игрой. Мотивация в установке. Рассказ о тактике игры команды. Информацию о сопернике: предполагаемый состав, ключевые игроки, предполагаемые тактические схемы игры, стиль игры. Подготовка к игре, наигрывание основных тактических вариантов, задания игрокам.

Действия капитана команды в игре. Коррекция схемы в перерыве между таймами. Анализ игры. Просмотр наиболее значимых игровых эпизодов,

оценка выполнения установки по линиям и игрокам.

Тема 14. Гигиенические требования в футболе.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учебы, занятий футболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом. Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям. Гигиена питания. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на заня-

тия футболом. Калорийность и усвояемость пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировок. Контроль веса юными футболистами. Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков юными футболистами.

Тема 15. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.

Спортивный массаж.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Содержание врачебного контроля. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна. работоспособности, настроения. Травмы в футболе. Хорошая техника и высокий уровень физической подготовленности как факторы предупреждения травматизма. Уважение к сопернику и отказ от грубой игры, причиной которых является травматизм. Первая помощь при травмах.

Понятие о допинге и антидопинговый контроль.

Массаж, разновидности массажа, основные приемы: поглаживание, растирание, разминание и т.д. Самомассаж.

**Физическая подготовка для всех возрастных групп.**

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости*)*

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. 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 для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание или 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 с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами . Упражнения с 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, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

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 вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

4. Акробатические упражнения. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

5. 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.

6. Легкоатлетические упражнения . Бег на 30, 60, 100,400, 500, 800м. Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

7. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощённым правилам).

8. Эстафеты и игры с мячом.

**Специальная физическая подготовка для всех возрастных групп.**

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лёжа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях с партнёром за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5\*. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойка- ми; неподвижно или медленно передвигающимися партнёрами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м.(15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.), то же с ведением мяча. Подвижные игры типа “салки по кругу”, “бегуны”, “сумей догнать” и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперёд и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180\*). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить рывок в том или другом направлении и т.д. “Челночный бег” (туда и обратно): 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м. и т.д. Бег с “тенью” (повторение движений партнёра, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

*Для вратарей*. Из стойки вратаря рывки (5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лёжа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.

Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносов тяжестей. Подвижные игры типа “волк во рву”, ”челнок”, ”скакуны”, ”прыжковая эстафета” и т.д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Удар по мячу ногой и головой насилу в тренировочную стенку, батут ворота; удары на дальность. плечом партнёра.

Борьба за мяч.

*Для вратарей*. Из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лёжа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лёжа –хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнёрами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например,

повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин. ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

4. Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180\*. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами.

Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

Кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздух (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180\*. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперёд. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперёд с разбега. Управления на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперёд и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

**Техническая и тактическая подготовка (для отдельных возрастных групп), инструкторско - судейская практика.**

**- Для групп начальной подготовки**.

*Техническая подготовка*.

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперёд с крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменениями направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперёд, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте ив движении. Остановки во время бега выпадом 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 ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и 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 катящегося и опускающегося 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 последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведения мяча. Ведение внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма. Ведение правой, левой ногой и поочерёдно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнёру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мячав сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по

выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

*Тактическая подготовка.*

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном

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

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных

способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных 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 или 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 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 или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных

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

**- для групп тренировочного этапа ( 11-12 лет)**

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Различные сочетания приёмов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары, внутренней, средней, внешней частями подъёма, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулёта. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полёта). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперёд и в сторону на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника в создавшейся игровой обстановке). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней средней частями подъёма, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения, уход выпадом и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убиранием мяча под себя и с пропусканием мяча партнёру, «ударом головой». Обменные движения «остановка и во время ведения с наступаем и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнёром с пропусканием мяча».

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полу шпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полёта мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности ой или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приёмов. Способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своём игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате». Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Взаимодействие в обороне при разном соотношении сил причисленном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёра. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки».

Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Выполнение обязательных основных действий в обороне на своём игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; указания партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опёки партнёру.

Учебные и тренировочные игры. Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

**- для групп тренировочного этапа ( 13-14 лет)**

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Различные сочетания приёмов техники передвижения с

техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными приёмами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением.

Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в

прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановки мяча. Остановка с поворотом до 180\* внутренней и внешней частью

подъёма опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка подъёмом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения. Выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

Обманные движения. Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр. Отбор мяча. Совершенствование в отборе изученными приёмами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении; без фазы полёта и с фазой полёта. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги. Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание» для приёма

мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счёт скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приёмы.

Групповые действия. Взаимодействия с партнёрами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путём точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия. Организация быстрого и постоянного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнёрами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча. Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнёров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Учебные и тренировочные игры.

Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

Инструкторская и судейская практика.

Организация деятельности с подачей основных команд – для построения, расчёта, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта.

Судейство игр в процессе учебных занятий.

**- для групп тренировочного этапа (15-16 лет).**

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Совершенствование различных приёмов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнёру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полёта, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам. Удары по мячу головой. Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полёта мяча.

Остановка мяча. Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приёмы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритмы движения, применяя финты, надёжно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения (финты). Совершенствование финтов с учётом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча. Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

Вбрасывание мяча. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнёру для приёма его головой.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча в падении. Совершенствование броска руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открывание»; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счёт подключения полузащитников и крайних защитников; остроты действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счёт увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приёмы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнёров по обороне.

Учебные и тренировочные игры. Переключения в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Инструкторская и судейская практика. В качестве помощника тренера умение показать и объяснить выполнение отдельных обще развивающих упражнений, технических приёмов, простейших технических комбинаций.

Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно.

Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района и города.

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Совершенствование различных приёмов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнёру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полёта, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам. Удары по мячу головой. Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полёта мяча.

Остановка мяча. Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приёмы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритмы движения, применяя финты, надёжно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения (финты). Совершенствование финтов с учётом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча. Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

Вбрасывание мяча. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнёру для приёма его головой.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча в падении. Совершенствование броска руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открывание»; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счёт подключения полузащитников и крайних защитников; остроты действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счёт увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приёмы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнёров по обороне.

Учебные и тренировочные игры. Переключения в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Инструкторская и судейская практика. В качестве помощника тренера умение показать и объяснить выполнение отдельных обще развивающих упражнений, технических приёмов, простейших технических комбинаций.

Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно.

Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района и города.

**-Другие виды спорта и подвижные игры**

Гимнастика

Упражнения на снарядах, ходьба скрестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих

ногах. Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья.) Вис. Смешанные висы: стоя,присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад).

Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад. Лазание (канат, шест). Вис на канате, шесте с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазание способом в два, три приема, лазание на одних руках с различными положениями ног. Лазание на скорость, «завязывание каната узлом». Прыжки с каната, шеста.

Акробатика

Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие(мешок, чучело, стул, веревочку и т. д.); кувырок одна нога в перед; кувырок в сторону; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове, кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине,

кувырок вперед и подъем разгибом, стойка на голове и руках, на руках. Сальто вперед и назад. Перевороты через спину, руку партнера, с помощью партнера.

Баскетбол Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка.

Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра.

Ручной мяч

Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.

**Инструкторская и судейская практика**

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода спортивной подготовки позволяет подготовить помощников, привлекая спортсменов к организации тренировочных занятий и проведению соревнований. Уметь организовать группу Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках,  
контрольных играх и соревнованиях. Инструкторской и судейской практикой в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в футбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. В процессе овладения способностями инструктора спортсменам необходимо  
последовательно осваивать следующие навыки и умения:

-подавать основные строевые команды – для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании.

-в качестве помощника тренера – уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций.

уметь составлять комплекс упражнений зарядки, подобрать упражнения для

разминки и провести их самостоятельно.

-судейство игр в процессе учебных занятий.

-практика судейства на соревнованиях внутри спортивной школы, района и города.

**Таблица № 7. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапный**  **норматив** | **Этапы и годы спортивной**  **подготовки** | | | |
| **Этап начальной**  **подготовки** | | **Тренировочный этап**  **(этап спортивной**  **специализации)** | |
| **до**  **года** | **свыше**  **года** | **до двух**  **лет** | **свыше**  **двух лет** |
| **Количество**  **часов в неделю** | 6 | 7 | 9 | 12 |
| **Количество**  **тренировок**  **в неделю** | 3 | 3 - 4 | 4 - 5 | 5 - 6 |
| **Общее**  **количество**  **часов в год** | 276 | 322 | 414 | 552 |
| **Общее**  **количество**  **тренировок**  **в год** | 138 | 184 | 230 | 276 |

**Большая нагрузка** – занятие продолжительностью 2-3 часа с плотностью до 90% и высокой интенсивностью.

По физической подготовке в него входят все скоростные упражнения по воспитанию общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений.

По технической подготовке – специальные упражнения, выполняемые на максимальной (около предельной) скорости со значительным перемещением.

По тактической подготовке – упражнения сверх соревновательной насыщенности: игры и игровые упражнения со специальными заданиями (постоянное перемещение, держание своего игрока, ограниченное число касаний и т.д.), игры в уменьшенных составах на большой площадке. Специальные тренировочные и товарищеские игры в основном характеризуются большими нагрузками.

**Средняя нагрузка** – занятие продолжительностью 1,5 – 2 часа со средней плотностью и умеренной интенсивностью. В физическую подготовку включаются упражнения на ловкость, силу (с достаточным интервалом отдыха) и выносливость (средние дистанции). В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию в технике (в единоборстве, в групповых взаимодействиях).В тактическую подготовку – упражнения по разучиванию новых комбинации, игровые упражнения 3х2, 4х3, 4х2 и т.д., обычные двухсторонние игры в комплексном уроке.

**Малая нагрузка** – занятие продолжительностью 45-90 мин с уменьшенной интенсивностью. В физическую подготовку входят общие развивающие упражнения, упражнения на гибкость, координацию. В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию в технике (без единоборств и больших перемещений). В тактическую подготовку – упражнения во взаимодействиях вдвоем, в звеньях, в линиях; игры в уменьшенных составах (5х5, 6х6).

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификация используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематических занятий и с ростом тренированности организм футболиста адаптируется к определенным нагрузкам. Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме футболистов. В старших учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу. Трем уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны:

* большая нагрузка – свыше 14500 сердечных сокращений;
* средняя нагрузка – от 8000 до 14500 сердечных сокращений;
* малая нагрузка –  до 8000 сердечных сокращений.

Смоделированные виды нагрузок по их пульсовой «стоимости» с учетом интенсивности и объема сведены в таблицу. Необходимо отметить, что физиологическому воздействию однородные величины нагрузки можно получать за счет увеличения ЧСС (интенсивности) или длительности тренировочного занятия.

**Оценка величины тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средний пульс (уд/мин)** | **Интенсивность (%)** | **Длительность тренировочного занятия (мин)** | **Величина нагрузки (количество сердечных сокращений)** | **Наименование нагрузки** |
| 175 | 87 | 120  90  60  30 | 21000  15750  10500  5250 | большая  большая средняя  малая |
| 165 | 79 | 150  120  90  60  30 | 24750  19800  14850  9900  4950 | большая  большая  большая средняя  малая |
| 150 | 66 | 150  120  90  60  30 | 22500  18000  13500  9000  4500 | большая  большая  средняя средняя  малая |
| 130 | 50 | 180  150  120  90  60  30 | 23400  19500  15600  11700  7800  3900 | большая  большая  большая средняя  малая  малая |

**Методические рекомендации для проведения занятий с учетом возрастных особенностей**

Дети этого возраста относятся к двум возрас­тным периодам: первому детству (4-7 лет) и второму детству (8-12 лет). В период первого детства у детей 7 лет продолжается созревание ЦНС. В этом возрасте имеет место абсолютное преобладание роли первой сигналь­ной системы в высшей нервной деятельности, объектом мышления может быть лишь то, что они видят, слышат, могут потрогать руками. К семи годам создаются оптимальные условия для формирования и дальнейшего развития двигательных навыков. Период благоприятен для развития быстроты, гибкости, чувства равновесия. Качество выносливости в 7 лет развито слабо. Это обуслов­лено менее экономичным расходованием биоэнергетического потенциала, относительно быстрым достижением при двигательной активности максималь­ных величин сердечного ритма, дыхания, слабой переносимостью гипоксических состояний, неспособностью к образованию значительного вентиляцион­ного и кислородного долга, возможностью быстрого наступления перенапря­жения. В пе­риоде второго детства (8 лет) замедляются темпы роста, прогрессирует созревание ЦНС, в связи с чем, совершенствуются формы реагирования организма на воздействия биологической и социальной среды. Дети 8 лет проявляют пол­ную мобилизационную готовность к словесной инструкции, формируется сложнокоординационный механизм управления движениями, присущий взрослому человеку, повышается способность к длительной динамической работе, сокращается время двигательной реакции, время одиночного движения. В 8 лет увеличиваются аэробные возможности организма, отмечается прирост физической работоспособности, повышается уровень морфоло­гического и функционального созревания сердечно-сосудистой и дыхатель­ной систем. При проведении тренировочного процесса необходимо учитывать:

* позднее окостенение отдельных участков скелета;
* нарушение пропорциональности в отношениях отдельных элементов сер­дечно - сосудистой и дыхательной систем;
* частое несоответствие реакций организма значимости, величине и силе раздражителя;
* слабость тормозных и преобладание возбудительных процессов.

В этом возрасте значительно меняются строение и деятельность организма. Ведущую роль в развитии функций организма играет центральная нервная система, и прежде всего ее высший отдел - кора головного мозга. Анатомическое развитие нервной системы ко времени полового созревания почти полностью завершается. Перестройка функций. коры больших полушарий находит свое отражение в поведении детей, в их психике. дети в этом возрасте очень эмоциональны, однако поддаются внушению старших. Авторитет тренера у детей младшего возраста очень велик. Принцип дружбы у мальчиков носит чисто внешний характер. У детей появляется стремление проверить свои силы в той или иной деятельности, добиться каких-либо достижений. Интересы детей становятся более разнообразными, но не обладают еще достаточной емкостью. Существенные изменения происходят в мышлении и памяти детей младшего школьного возраста. В процессе обучения и воспитания развивается способность к логическому рассуждению и абстрактному мышлению. Появляется критический подход к изучаемым движениям. Изменения в работе памяти выражаются в том, что запоминание идет не от конкретных явлений к обобщению, а от общего представления к восстановлению в памяти отдельных деталей конкретных явлений действительности. Поэтому изучение техники футбола в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на деталях его выполнения. При этом память на движения у детей с возрастом изменяется как в количественном, так и в качественном отношении. Способность к запоминанию у детей весьма быстро растет в период от 7до 12 лет. В возрасте 9-10 лет возрастает контролирующая роль коры головного мозга. По мере образования новых и более сложных кортикальных систем деятельность больших полушарий становится все более тонкой и сложной. Быстрее происходит образование условных рефлексов. Динамические стереотипы двигательных навыков, закрепленные в младшем школьном возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение многих лет.

У детей 7-10 лет наступают и некоторые изменения в костной системе. Процессы роста и развития скелета во многом определяются характером деятельности организма, упражнением его двигательной функции. Для костной ткани движения являются одним из важнейших биологических стимуляторов, оказывающих влияние на рост, формирование и функциональные способности скелетной системы. Изгибы позвоночника только начинают формироваться, позвоночник детей очень податлив, при неправильных исходных положениях, сопровождаемых длительными напряжениями, возможны искривления. Это объясняется недостаточным развитием мускулатуры мальчиков, поэтому очень важно детям 7-10 лет давать упражнения, способствующие укреплению позвоночных мышц, с тем, чтобы развитие кривизны позвоночного столба происходило без отклонений. При занятиях футболом большую нагрузку несут нижние конечности. Процессы окостенения у детей еще не завершены. Интенсивное развитие скелета детей младшего школьного возраста тесно связано с формированием их мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата. Одновременно с увеличением веса мышц совершенствуются и их функциональные свойства, обогащаются иннервационные отношения. Мышцы в этом возрасте развиваются неравномерно: быстрее крупные мышцы, медленнее - малые. Особенно важное значение для здоровья и полноценного функционирования организма мальчиков 7-10 лет имеет формирование и функциональное состояние аппарата кровообращения. На всем протяжении развития организма наблюдается нормальное взаимоотношение между развитием сердечно-сосудистой системы и массой тела, относительный вес сердца на 1 кг веса тела с возрастном уменьшается. Особенно выраженное уменьшение отмечается в возрасте 10-11 лет. Сердце у мальчиков 7-10-летнего возраста маленькое. Пульс в покое равен 80-95 уд/мин, при нагрузке достигает 140-170 уд/мин. Отмечая способность 9-12-летних футболистов быстро приспосабливаться к совершаемой работе, необходимо иметь представление о некоторых особенностях их сердечной деятельности. Так, сердце мальчика при физической нагрузке затрачивает больше энергии, чем сердце взрослого, так как увеличение минутного объема крови происходит у детей и подростков в основном за счет учащения сердечной деятельности при незначительном увеличении ударного объема. В тесной связи с сердечно-сосудистой системой функционируют органы дыхания. Размеры и функциональные возможности дыхательного аппарата с возрастом увеличиваются. Окружность грудной клетки и размеры ее дыхательных движений прогрессивно возрастают. У мальчиков в возрасте от 7 до 12 лет окружность грудной клетки увеличивается от 60 до 68 см; жизненная емкость легких возрастает с 1400 до 2200 мл. Развитие силы дыхательных мышц детей обеспечивает большую глубину дыхания, создает возможность для значительного увеличения легочной вентиляции, необходимой во время интенсивной мышечной работы. У мальчиков сила дыхательных мышц с возрастом изменяется, однако наибольшее ее увеличение наблюдается в возрасте от 8 до 11 лет. При этом наблюдается значительное увеличение легочной вентиляции. Частота дыхания в этом возрасте в среднем равна 20-22 в минуту. Функциональные возможности детей 7-10 лет невысоки, непрерывные процессы развития, происходящие в организме, требуют внимательного педагогического контроля при занятиях футболом.

Основная особенность подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся в это время. Он характеризуется бурным созреванием желез внутренней секреции, значительными нейрогормональными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. К12-летнему возрасту получает все большее развитие регулирующий, тормозящий контроль головного мозга. Развивается процесс внутреннего торможения. Усиливается функция коры головного мозга, направленная на анализ и синтез высших раздражений, воспринимаемых анализаторами (зрительным, вестибулярным, кожным, двигательным и т.д.).

К 13-14 годам в основном завершается морфологическое и функциональное созревание двигательного анализатора человека. Поэтому после 13-14 лет показатели развития двигательной функции изменяются в значительно меньшей степени. Завершение созревания двигательного анализатора совпадает с периодом полового созревания мальчиков этого возраста. В возрасте 11-13 лет у детей может развиваться и достигать высочайшей степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений и их размеренность во времени. У подростков 13-14 лет при изучении сложных по координации движений иногда заметно тормозящее влияние пубертатного периода. Следует отметить, что динамические стереотипы двигательных навыков, приобретенные в детском возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение многих лет. В подростковом возрасте происходят значительные изменения в психике. Наблюдаются высокая эмоциональность, неуравновешенность настроения, немотивированные поступки, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей. Источник этого явления - интенсивное физическое развитие, половое созревание, появление так называемого чувства взрослости. Происходит дальнейшее формирование скелета. К14 годам срастаются кости таза, устанавливается постоянство кривизны позвоночника в поясничной части, происходит уменьшение хрящевого кольца межпозвоночных суставов. К 14-15 годам мышцы по своим функциональным свойствам уже мало отличаются от мышц взрослого человека. Происходит параллельное развитие мышц верхних и нижних конечностей. Вес мышц мальчиков в 12 лет составляет 29,4% веса тела, в 15 лет - 33,6%. Увеличивается абсолютная и относительная сила мышц. Наибольший прирост силовых показателей мышечных групп наблюдается в период от 13 до 15 лет. Учитывая, что силовые возможности детей невелики, воспитание силы в этом возрасте целесообразно осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения динамического и отчасти статического характера. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.У подростков 11-14 лет увеличивается сила сердечной мышцы, возрастает ударный объем, уменьшается частота дыхания и пульса. Так, у 13-летних частота пульса в покое равна 70 уд/мин, а при работе значительно увеличивается до 190-200 уд/мин. Кровяное давление у детей обычно ниже, чем у взрослых. К 11-12 годам оно равняется 107/70 мм рт. ст., к 13-15 годам - 117/ 73 мм рт. ст. Таким образом, в возрасте 11-14 лет организм мальчиков в основном сформировался, что дает возможность постепенно переходить к углубленной спортивной тренировке.

В возрасте 13 -15 лет резко ускоряется рост тела, появляется некоторая дискоординация движений, довольно быстрая утомляемость, неуравновешенность, появляются новые черты характера. Длина тела увеличивается на 5—6 см в год, но у некоторых уже замедляется (а у некоторых вообще заканчивается) и явно преобладает рост в ширину. Чем выше уровень физического развития и степень полового созревания в этом возрасте, тем выше артериальное давление. Нередко отмечается систолическое давление больше 140 мм рт. ст. — так называемая юношеская гипертония. В большинстве случаев она носит преходящий характер. Средняя частота пульса в районе 70 ударов в минуту. При работе увеличивается до 170-190 уд. мин. В этот период происходит энергичный рост костной ткани. К 14—15 годам микроструктура основных элементов опорного аппарата все еще не стабилизируется, так как продолжаются процессы окостенения и анатомической перестройки костной ткани. Каждая мышца или группа мышц развивается по-своему. Наиболее высокими темпами роста обладают мышцы ног, меньшими — мышцы рук. Темп роста мышц разгибателей опережает развитие мышц сгибателей. К 13—15 годам достигается максимальная гибкость. Завершается функциональное созревание мышц и начинается бурное развитие мышечной силы. В возрасте 14—15 лет имеются благоприятные условия для использования специальных средств повышения мышечной силы. Наибольший прирост силы отдельных мышц происходит в период от 14 до 17 лет. Этот период отмечается наибольшим запасом скорости у юных футболистов, однако из-за недостаточной выносливости они еще не могут ее поддерживать на высоком уровне и утомляются значительно быстрее и в большей степени, чем футболисты других возрастных групп. В период 13-15 лет увеличивать скорость бега можно главным образом в результате развития скоростно-силовых качеств. Поэтому необходимо развивать скоростно-силовую подготовку. Ее значимость в этом возрасте увеличивается в отношении единоборств, скоростной подготовки для повышения эффективности ударов по воротам, для достижения конечного соревновательного эффекта. Конечно, наибольшее внимание надо уделять воспитанию быстроты, которая наиболее трудно поддается воспитанию. Чтобы избежать преждевременной стабилизации достигнутого уровня развития быстроты, необходимо наряду с повторным бегом на максимальной скорости широко использовать скоростно-силовые и собственно силовые упражнения.  
Снижение показателей выносливости в скоростном беге у 14—15 летних подростков расценивается как следствие перестройки организма в период полового созревания. Интенсивность, объем тренировочных нагрузок планировать с учетом, в основном, уровня физической работоспособности, а не весо-ростовых показателей. В возрасте 14—15 лет имеет место снижение темпа прироста работоспособности. Связано это с тем, что все системы организма растут. Происходят изменения в сердечной системе, дыхательной и других системах.

Период (15-16) лет характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем ,достижением организмом юношей функционального уровня взрослого человека. Данный возраст связан с быстрым увеличением роста. Так, в период от 15 до 17 лет рост увеличивается на 5-7 см в год. Энергичный рост в длину сопровождается увеличением веса тела. Наибольшее прибавление в весе наблюдается в возрасте 16-17 лет. Прибавление в весе тела за год в этот период достигает 4-6 кг и даже больше. Быстрое нарастание веса обусловлено не только интенсивным ростом в длину, но и увеличением массы мышц. Особенно интенсивное развитие мышечной системы у юношей происходит после 15 лет, достигая к 17 годам 40-44% вес тела. К 16-17 годам показатели мышечной силы приближаются к уровню взрослых. Развитие выносливости составляет 85% от соответствующего уровня взрослых. Костная система заканчивает формироваться к 18 годам. Так, полное срастание костей таза происходит в 16-18 лет; нижние отрезки грудины срастаются к 15-16 годам, кости стопы полностью формируются в 16-18 лет, характерные изгибы позвоночника в 18-20 лет. К концу юношеского возраста происходит окончательное формирование вегетативной системы.К18 годам продолжает снижаться ЧСС: в покое - до 61 уд/мин, при работе - до 170-190 уд/мин. Кровяное давление у 16-18-летних юношей равно 120/75 мм рт. ст. У юношей значительно возрастает роль коры головного мозга в регуляции деятельности всех органов и поведения, усиливаются процессы торможения. Их поведение становится более уравновешенным, психика более устойчива, чем у подростков. В целом организм юношей этого возраста готов для выполнения большой тренировочной работы, направленной на достижение высокого спортивного мастерства.

**Наиболее благоприятные возрастные периоды развития в** **подготовке футболистов.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **возраст** | **7-8** | **9-11** | **10-11** | **11-12** | **12-13** | **13-14** | **14-15** | **15-16** | **16-17** | **17-18** |
| Ловкость | И | И | В | Ц |  |  |  |  |  |  |
| Координация | П | П | П | Ц | Ц | Ц | П |  |  |  |
| Равновесие | И | И | И | И |  |  |  |  |  |  |
| Гибкость |  | В | И | Ц |  |  |  |  |  |  |
| Быстрота | Ц | Ц | В | И |  |  |  |  |  |  |
| Нарастание скорости  движения |  |  | В | И |  |  |  |  |  |  |
| Сила |  |  |  | И | И |  |  |  | Ц |  |
| Развитие скоростно-  силовых качеств |  |  |  | В | В |  |  |  |  |  |
| Выносливость общая | И |  | И |  | И |  | И |  |  |  |
| Выносливость скорост-  ная |  |  | В |  |  |  |  |  | Ц |  |
| Выносливость скорост-  но-силовая |  |  |  |  |  |  |  |  | Ц |  |
| Работоспособность |  |  |  |  | И | И | П |  | Ц |  |
| Реакция на движущий-  ся объект |  | И | И |  |  |  |  |  |  |  |
| Интенсивное формиро-  вание системы организ-  ма |  |  | О | О | О |  |  | О |  |  |
| Половое созревание |  |  |  |  | ОС | ОС |  |  |  |  |
| Не способны к продол-  жительной работе | О | О |  |  |  |  |  |  |  |  |
| МХ темпы прироста  роста |  |  |  |  |  | О |  |  |  |  |
| Школа футбола |  |  |  | О | О | О |  |  |  |  |
| Легкое овладение  простыми формами  движения | О | О | О |  |  |  |  |  |  |  |
| Начальное обучение  техники |  |  | О |  |  |  |  |  |  |  |
| Лучший возраст обуча-  емости |  |  |  |  | О |  |  |  |  |  |
| Обучение навыкам ве-  дущей стороны | О | О | О | О | О |  |  |  |  |  |
| Обучение навыкам не-  ведущей стороны |  |  |  |  | О | О | О | О |  |  |
| Выбор игрового амплуа |  |  |  |  |  |  | О |  |  |  |
| Выполнение техничес-  ких прёмов в усложнён-  ных условиях |  |  |  |  |  | О | О | О | О | О |

**И** - интенсивное развитие; **В** - наиболее высокие темпы развития; **Ц** - целенаправленное развитие; **П** - развивается плохо; **С** - снижение показателей; **О** - основной период

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование

нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных футболистов. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

В связи с тем, что мальчики 8-11 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к занимающимся.

Начальное обучение юных футболистов 9-11 лет по технике ведения мячом и тактике игры следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять упражнения, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку изучать в одном занятии более двух-трех тренировочных приемов, проводить двусторонние игры в общепринятых составах на футбольном поле установленных размеров.

Ознакомление начинающих футболистов – основными группами технических приемов, позволяющих успешно вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию стойкого интереса занимающихся к футболу.

Овладение тактическими действиями в условиях командной игры 11х11 является для них наиболее трудной задачей. Мальчикам: доступно овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями в двусторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 3х3, 4х4, 5х5 и т.п.

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложенной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами.

Учитывая, что двигательный навык успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с детьми 8-10 лет до 50% времени следует отводить физической подготовке. Используются доступные средства из программного материала по общей физической подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости.

Для решения задач, стоящих перед группами начальной подготовки используются в основном комплексные учебно-тренировочные занятия.

В возрасте 10-12 лет значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости, что создает необходимую основу для успешного овладения рациональной техникой передвижения. Значительное повышение скорости бега в этом возрасте обусловлено естественным ростом быстроты движений, предпочтение отдается естественным движениям, выполняемым в игровой форме, в спортивных и подвижных играх. Игровой материал должен занимать до 50% времени.

Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы следует

осуществлять весьма осторожно, используя в основном кратковременные силовые напряжения, в большинстве случаев динамического характера. Применяются главным образом упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые с большой скоростью.

Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиты­­ слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

В занятиях с юными футболистами 10-12 лет основным средством воспитания общей выносливости является равномерный двигательный бег. Его продолжительность постепенно увеличивается с 10 до 30 мин. Используются циклические виды спорта, плавание, лыжи т.д.

Воспитание ловкости и гибкости создает основу для успешного овладения сложными по координации движениями. Рекомендуется применять подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапные остановки, изменение направления, повороты, требования максимальной быстроты).

Для воспитания гибкости используются упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки.

При изучении техники и тактики используются в основном целостные упражнения.

Причем все они должны носить строгую целевую направленность. Количество стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается. Меняется и усложняется обстановка. Предпринимаются попытки выполнить изучаемое действие со скоростью и усилениями, близкими к максимальным. При этом важно, чтобы технические приемы и тактические действия при выполнении не искажались, а целевая точность была в допустимых границах.

В возрасте 12-14 лет скорость повышается главным образом благодаря возрастанию скоростно-силовых качеств и мышечной системы. Поэтому значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, много скоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8-10 раз по 10-15 сек) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2-3 мин.

Юным футболистам доступны упражнения с отягощением, равным 50% собственного веса. Однако для воспитания силы в основном используются скоростно-силовые упражнения.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км; повторный бег на отрезках 30-50 м с короткими интервалами отдыха (15-30 сек). Подвижные и спортивные игры серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30-40 сек с частотой пульса 160-170 уд. мин, число повторений 4-6 раз, число серий 2-3 с интервалами отдыха 1,5-2,5 мин).

В старших учебно-тренировочных группах большое внимание уделяется воспитанию быстроты, которая наиболее трудно поддается развитию.

**Общие требования безопасности**

1. К занятиям по футболе допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.   
2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.   
3. При проведении занятий по футболу воз­можно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:   
- травмы при столкновениях;

- нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.   
4. Занятия по футболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

5. При проведении занятий по футболу дол­жна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

**Требования безопасности перед началом занятий**

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.   
2. Проверить надежность установки футбольных ворот и другого спортивного оборудования.  
3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.   
4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

**Требования безопасности во время занятий**

1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя тренировки.   
2. Строго выполнять правила проведения игры.  
3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам, ногам игроков.   
4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.   
5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя тренировки.

К спортивным соревнованиям допускаются учащиеся только основной медицинской группы, прошедшие дополнительно медицинский осмотр накануне соревнований и ознакомленные с мерами безопасности. Присутствие врача или медсестры на соревнованиях обязательно. Должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи. Чтобы исключить травмы, следует придерживаться следующих рекомендаций:

-соревнования проводить на спортивных площадках и в залах стандартных размеров, отвечающих требованиям правил игры;

-все участники должны быть в спортивной форме;

-перед игрой необходимо снять все украшения (браслеты, серьги, кольца и др.).

-ногти на руках должны быть коротко острижены;

-очки должны быть закреплены резинкой и иметь роговую оправу.   
-во время игры следует строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, тренера-преподавателя, капитана команды;

-игра должна проходить на сухой площадке;

-все острые и выступающие предметы должны быть заставлены матами и ограждены;  
 -не только соревновательные, но и тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях.**  
1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру - преподавателю.  
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.  
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

**Методические рекомендации по организации психологической подготовки.**

Основное внимание следует уделять формированию личностной установки: познанию себя как личность через «мир движений»; умения слушать команды, распоряжения, выполнять их; умения использовать советы и помощь тренера.

* Формирование умений выполнять различные задания по их демонстрации, словесному описанию. (Выполнение упражнений различной координационной сложности.)
* Формирование эмоционально-волевых качеств: чувства удовлетворения от полученного результата, умения преодолевать трудности, стремления выполнять упражнения несколько раз с целью достижения лучшего результата.
* Формирование у спортсменов потребностей к занятиям физическими упражнениями, стремления чувствовать себя сильным, ловким и выносливым.
* Развитие у детей способностей ориентироваться в различных социальных ситуациях, участвовать в них или отказываться от этого, обосновывая при этом свой выбор.
* Развитие коммуникативных способностей. (Умение слушать собеседника, объяснения тренера; задавать вопросы по ходу разучивания упражнений; вступать в диалог с другими участниками соревнований; выяснять причины низкой оценки выступлений; правильно выполнять просьбы и обоснованные требования окружающих).

**Методические рекомендации по применению восстановительных средств**

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;

- рациональное построение тренировочного занятия;

- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

- разнообразие средств и методов тренировки;

- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;

- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;

- изменение пауз отдыха, их продолжительности;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;

- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;

- упражнения для активного отдыха и расслабления;

- дни профилактического отдыха.

**Психологические средства восстановления:**

- создание положительного эмоционального фона тренировки;

- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;

- внушение;

- психорегулирующая тренировка.

**Медико-биологические средства восстановления:**

*Гигиенические средства:*

- водные процедуры закаливающего характера;

- душ, теплые ванны;

- прогулки на свежем возрасте;

- рациональные режимы дня и сна, питания;

- витаминизация;

- тренировки в благоприятное время суток;

*Физиотерапевтические средства:*

- душ: теплый (успокаивающий) при темп. 36 - 38 градусов.

и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;

- ванны хвойные, жемчужные, солевые;

- бани – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

- ультрафиолетовое облучение;

- аэронизация, кислородотерапия;

- массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

.

**Система контроля и зачётные требования**

# Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта футбол.

**ВЛИЯНИЕ**

**ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ**

**ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе**  
**спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода** **лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной** **подготовки.**

# Результатом реализации Программы спортивной подготовки по футболу является: - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол; - формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья спортсменов. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает: а) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта футбол; б) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

# Виды контроля общей и специальной физической, спортивно- технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.

Система контроля последовательно охватывает весь период обучения в МБУ ДО ДЮСШ и включает в себя промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся в виде комплексов контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.

Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для групп этапа начального обучения, тренировочного этапа выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м со старта  (не более 6,6 с) | Бег на 30 м со старта  (не более 6,9 с) |
| Бег на 60 м со старта  (не более 11,8 с) | Бег на 60 м со старта  (не более 12,0 с) |
| Челночный бег 3 x 10 м  (не более 9,3 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 9,5 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места  (не менее 135 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 125 см) |
| Тройной прыжок  (не менее 360 см) | Тройной прыжок  (не менее 300 см) |
| Прыжок вверх с места  со взмахом руками  (не менее 12 см) | Прыжок вверх с места со  взмахом руками  (не менее 10 см) |
| Выносливость | Бег на 1000 м | Бег на 1000 м |

Основными критериями оценки обучающихся на этапе начальной подготовки является регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Нормативы для групп 2-го и 3-го годов обучения являются приемными для зачисления в тренировочные группы. Зачисление в учебно-тренировочные группы проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе подготовки.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 15 м с высокого  старта  (не более 2,8 с) | Бег на 15 м с высокого  старта  (не более 3 с) |
| Бег на 15 м с хода  (не более 2,4 с) | Бег на 15 м с хода  (не более 2,6 с) |
| Бег на 30 м с высокого  старта  (не более 4,9 с) | Бег на 30 м с высокого  старта  (не более 5,1 с) |
| Бег на 30 м с хода  (не более 4,6 с) | Бег на 30 м с хода  (не более 4,8 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места  (не менее 1 м 90 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 1 м 70 см) |
| Тройной прыжок  (не менее 6 м 20 см) | Тройной прыжок  (не менее 5 м 80 см) |
| Прыжок в высоту  без взмаха рук  (не менее 12 см) | Прыжок в высоту  без взмаха рук  (не менее 10 см) |
| Прыжок в высоту  со взмахом рук  (не менее 20 см) | Прыжок в высоту  со взмахом рук  (не менее 16 см) |
| Сила | Бросок набивного мяча  весом 1 кг  из-за головы  (не менее 6 м) | Бросок набивного мяча  весом 1 кг  из-за головы  (не менее 4 м) |

Критериями оценки обучающихся на тренировочном этапе является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-­технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов.

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП.**

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-17лет.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические  способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст (лет) | Пол | Уровень | | |
| Низкий | Средний | Высокий |
| 1. | Скоростные | Бег 30м, (с) | 7 | М | 7.5 и выше | 7.3-6.2 | 5.6 и ниже |
|  |  |  |  | Д | 7.6 | 7.5-6.4 | 5.8 |
| 8 | М | 7.1 | 7.0-6.0 | 5.4 |
|  | Д | 7.3 | 7.2-6.2 | 5.6 |
| 9 | М | 6.8 | 6.7-5.7 | 5.1 |
|  | Д | 7.0 | 6.9-6.0 | 5.3 |
| 10 | М | 6.6 | 6.5-5.6 | 5.1 |
|  | Д | 6.6 | 6.5-5.6 | 5.2 |
| 11 | М | 6.3 и выше | 6,1-5,5 | 5,0 и выше |
|  | Д | 6,4 | 6,3-5,7 | 5,1 |
| 12 | М | 6,0 | 5,8-5,4 | 4,9 |
|  | Д | 6,2 | 6,0-5,4 | 5,0 |
| 13 | М | 5,9 | 5,6-5,2 | 4,8 |
|  | Д | 6,3 | 6,2-5,5 | 5,0 |
| 14 | М | 5,8 | 5,5-5,1 | 4,7 |
|  | Д | 6,1 | 5,9-5,4 | 4,9 |
| 15 | М | 5,5 | 5,3-4,9 | 4,5 |
|  | Д | 6,0 | 5,8-5,3 | 4,9 |
| 16 | М | 5,2 и выше | 5,1-4,8 | 4,4 и ниже |
|  | Д | 6,1 | 5,9-5,3 | 4,8 |
| 17 | М | 5,1 | 5,0-4,7 | 6,1 |
|  | Д | 6,1 | 5,9-5,3 | 4,8 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10 м, (с) | 7 | М | 11.2 и выше | 10.8-10.3 | 9.0 и ниже |
|  | Д | 11.7 | 11.3-10.6 | 10.2 |
| 8 | М | 10.4 | 10.0-9.5 | 9.1 |
|  | Д | 11.2 | 10.7-10.1 | 9.7 |
| 9 | М | 10.2 | 9.9-9.3 | 8.8 |
|  | Д | 10.8 | 10.3-9.7 | 9.3 |
| 10 | М | 9.9 | 9.5-8.9 | 8.6 |
|  | Д | 10.4 | 10.0-9.5 | 9.1 |
| 11 | М | 9,7 и выше | 9,3-8,8 | 8,5 и ниже |
|  | Д | 10,1 | 9,7-9,3 | 8,9 |
| 12 | М | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 |
|  | Д | 10,0 | 9,6-9,1 | 8,8 |
| 13 | М | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 |
|  | Д | 10,0 | 9,5-9,0 | 8,7 |
| 14 | М | 9,0 | 8,7-8,3 | 8,0 |
|  | Д | 9,9 | 9,4-9,8 | 8,6 |
| 15 | М | 8,6 | 8,4-8,0 | 7,7 |
| 16 | Д  М | 9,7  8,2 и выше | 9,3-8,8  8,0-7,6 | 8,5  7,3 и ниже |
|  | Д | 9,7 | 9,3-8,7 | 8,4 |
| 17 | М | 8,1 | 7,9-7,5 | 7,2 |
|  | Д | 7,2 | 9,6-8,7 | 8,5 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, (см) | 7 | М | 100 и ниже | 115-135 | 155 и выше |
|  | Д | 85 | 110-130 | 150 |
| 8 | М | 110 | 125-145 | 165 |
|  | Д | 90 | 125-140 | 155 |
| 9 | М | 120 | 130-150 | 175 |
|  | Д | 110 | 135-150 | 160 |
| 10 | М | 130 | 140-160 | 185 |
|  | Д | 120 | 140-155 | 170 |
| 11 | М | 140 и ниже | 160-180 | 195 и выше |
|  | Д | 130 | 150-175 | 185 |
| 12 | М | 145 | 165-180 | 200 |
|  | Д | 135 | 155-175 | 190 |
| 13 | М | 150 | 170-190 | 205 |
|  | Д | 140 | 160-180 | 200 |
| 14 | М | 160 | 180-195 | 210 |
|  | Д | 145 | 160-180 | 200 |
| 15 | М | 175 | 190-205 | 220 |
|  | Д | 155 | 165-185 | 205 |
| 16 | М | 180 и ниже | 195-210 | 230 и выше |
|  | Д | 160 | 170-190 | 210 |
| 17 | М | 190 | 205-220 | 240 |
|  | Д | 160 | 170-190 | 210 |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег, (м) | 7 | М | 700 и менее | 750-900 | 1100 и выше |
|  | Д | 500 | 600-800 |  |
| 8 | М | 750 | 800-950 | 900 |
|  | Д | 550 | 650-850 | 1150 |
| 9 | М | 800 | 850-1000 | 950 |
|  | Д | 600 | 700-900 | 1200 |
| 10 | М | 850 | 900-1050 | 1000 |
|  | Д | 650 | 750-950 | 1250 |
| 11 | М | 900 и ниже | 1000-1100 | 1300 и выше |
|  | Д | 700 | 850-1000 | 1100 |
| 12 | М | 950 | 1100-1200 | 1350 |
|  | Д | 750 | 900-1050 | 1150 |
| 13 | М | 1000 | 1150-1250 | 1400 |
|  | Д | 800 | 950-1100 | 1200 |
| 14 | М | 1050 | 1200-1300 | 1450 |
|  | Д | 850 | 1000-1150 | 1250 |
| 15 | М | 1100 | 1250-1350 | 1500 |
|  | Д | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| 16 | М | 1100 и ниже | 1300-1400 | 1500 и выше |
|  | Д | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| 17 | М | 1100 | 1300-1400 | 1500 |
|  | Д | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, (см) | 7 | М | 1 и ниже | 3-5 | 9 и выше |
|  | Д | 2 | 6-8 | 12.5 |
| 8 | М | 1 | 3-5 | 7.5 |
|  | Д | 2 | 5-8 | 11.5 |
| 9 | М | 1 | 3-5 | 7.5 |
|  | Д | 2 | 6-9 | 13.0 |
| 10 | М | 2 | 4-6 | 8.5 |
|  | Д | 3 | 7-10 | 14.0 |
| 11 | М | 2 и ниже | 6-8 | 10 и выше |
|  | Д | 4 | 8-10 | 15 |
| 12 | М | 2 | 6-8 | 10 |
|  | Д | 5 | 9-11 | 16 |
| 13 | М | 2 | 5-7 | 9 |
|  | Д | 6 | 10-12 | 18 |
| 14 | М | 3 | 7-9 | 11 |
|  | Д | 7 | 12-14 | 20 |
| 15 | М | 4 | 8-10 | 12 |
|  | Д | 7 | 12-14 | 20 |
| 16 | М | 5 и ниже | 9-12 | 15 и выше |
|  | Д | 7 и ниже | 12-14 | 20 и выше |
| 17 | М | 5 и ниже | 9-12 | 15 и выше |
|  | Д | 7 и ниже | 12-14 | 20 и выше |
| 6. | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, мальчики (кол-во раз); на низкой | 7 | М | 1 и ниже | 2-3 | 4 и выше |
|  | Д | 2 | 4-8 | 12 |
| 8 | М | 1 | 2-3 | 4 |
|  | Д | 3 | 6-10 | 14 |
| 9 | М | 1 | 3-4 | 5 |
|  | Д | 3 | 7-11 | 16 |
| 10 | М | 1 | 3-4 | 5 |
|  | Д | 4 | 8-13 | 18 |
| 11 | М | 1 и ниже | 4-5 | 6 и выше |
|  | Д | 4 | 10-14 | 19 |
| 12 | М | 1 | 4-6 | 7 |
|  | Д | 4 | 11-15 | 20 |
| 13 | М | 1 | 5-6 | 8 |
|  | Д | 5 | 12-15 | 19 |
| 14 | М | 2 | 6-7 | 9 |
|  | Д | 5 | 13-15 | 17 |
| 15 | М | 3 | 7-8 | 10 |
|  | Д | 5 | 12-13 | 16 |
| 16 | М | 4 и ниже | 8-9 | 11 и выше |
|  | Д | 6 | 13-15 | 18 |
| 17 | М | 5 | 9-10 | 12 |
|  | Д | 6 | 13-15 | 1833 |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| **Для полевых игроков и вратарей по общей физической подготовке**   1. Бег 30м 2. Бег 60м 3. Челночный бег 3х10 4. Прыжок в длину с места 5. Пресс за 1 мин. 6. Подтягивание 7. 6-мин. бег   Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.  **Для полевых игроков по специальной физической подготовке**  1.**Бег 30м с ведением мяча** выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.  Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время бега.  2.**Бег 5х30м с ведением мяча** выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места. Время возвращения на старт – 25сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.  Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.  3.**Удар по мячу на дальность** выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.  Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме ударов обеими ногами.  4.**Вбрасывание мяча на дальность** выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.  **Для полевых игроков по технической физической подготовке**  1.**Удары по воротам на точность** выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17м (подростки 10-12 лет – с расстояния 11 м). Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных вертикалями. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.  2.**Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам** выполняется с линии старта (30м от линии штрафной площади). Вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки, учитывается лучший результат.  3.**Жонглирование мячом** – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, их них не менее раза головой, правым и левым бедром.  **Для вратарей**  1.**Доставание подвешенного мяча кулаком** вытянутой руки в прыжке – выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак).  На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.  2.**Удар по мячу ногой с рук на дальность** (разбег не более четырех шагов) – выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10м.  Мяч упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результата.  3.**Вбрасывание мяча рукой на дальность** (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3м.  4. **Техника приема мяча -** оцениваетсяправильность выполнения технического приема  Примечания:  Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов.  Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.  Представленные контрольные нормативы являются переводными. |

**Нормативы по физической подготовке и технике игры в футбол для группы начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид физической подготовки | Нормативы | начальная подготовка | | | учебно-тренировочные | | | | |
| НП - 1 | НП - 2 | НП -3 | УТГ -1 | УТГ - 2 | УТГ - 3 | УТГ - 4 | УТГ - 5 |
| Общая физическая подготовка | Бег 30 м(сек) | 6,7 | 6,5 | 6,3 | - | - | - | - | - |
| Бег 60 м (сек) | - | - | - | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 9,2 | 9,0 |
| Челночный бег 3\*10м (сек) | 10,0 | 10,0 | 9,5 | 9,0 | 8,5 | 8,0 | 7,8 | 7,6 |
| Прыжок в длину с места (см) | 160 | 170 | 180 | 190 | 210 | 215 | 220 | 225 |
| Поднимание туловища (за 1 мин) | 30 | 35 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 |
| Сгибание рук в упоре лёжа  (раз) | - | - | - | 15 | 20 | 23 | 24 | 25 |
| Подтягивание (раз) | - | - | - | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 6-мин. бег | - | - | - | 1300 | 1400 | 1500 | 1600 | 1700 |
| Специальная физическая подготовка | Бег с мячом 30 м (сек) | 7,0 | 6,8 | 6,6 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 |
| Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) | 30 | 34 | 38 | 42 | 46 | 50 | 54 | 58 |
| Вбрасывание с аута (м) | 6 | 7 | 8 | - | - | - | - | - |
| Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам  (расстояние между стойками 4-2-2-2-10 м) | 14,0 | 12,0 | 10,0 | 9,5 | 9,0 | 8,7 | 8,5 | 8,3 |
| Бег 5\*30 м с ведением мяча (сек) | - | - | - | 42,0 | 40,0 | 38,0 | 36,0 | 34,0 |
| Удар по мячу ногой на точность с 11 м (НП)  17 м (УТГ) по центру (правой и левой ногой по 5 ударов) | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 |
| Жонглирование мячом (кол.раз) | - | - | - | 14 | 18 | 20 | 22 | 25 |
| вратари | Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м) |  |  |  | 30 | 35 | 40 | 43 | 45 |
| Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см) |  |  |  | 45 | 50 | 55 | 58 | 60 |
| Бросок мяча на дальность (м) |  |  |  | 20 | 24 | 30 | 32 | 34 |
| Техника приема мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |
| |  | | --- | | -низколетящего мяча в падении | | - низколетящего мяча с отскоком  - ловля «верхового» мяча в падении | | Правильность выполнения технического приема | | | | | | | |

**Примерные упражнения на развитие скорости.**

1. Из различных исходных положений (стоя боком, лицом или спиной вперед, на одном или обоих коленях, лежа на животе и т.д.) по зрительному или звуковому сигналу выполнить рывки на 5, 7, 10, 15 и 30 м.

2. Подвижные игры: «Салки», «Вороны-воробьи», «Мяч капитану», «Перестрелка» и т.п., различные эстафеты.

3. Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м); челночный бег 2 x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м, 5x30 м.

4. Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу.

5. Бег с высоким подниманием бедра на месте в упоре руками на гимнастическую лестницу.

6. 6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м.

7. Старт с места. Бег под уклон бег в гору

8. Из положения выпада занимающиеся выполняют прыжки вверх с быстрой сменой исходного положения.

9. Стартуя с места, выполнить ускорение по песчаной (опилочной) дорожке на 10-15 м. *Вариант:* то же, но бег осуществляется по воде на 8-10 м.

10. Бег за лидером (световым или механическим) на 20-30 м. Старт с места.

11. Старт из различных исходных положений. Бег на 20-30 м (на тело прикрепить пояс весом до 3-х кг).

12. Двойные и тройные прыжки с места в длину.

13. Бег на 15-30 м, начиная движение с поворота на 360°.

*Вариант:* бег выполняется приставными шагами левым (правым) боком.

14. В висе на предплечьях на брусьях выполнить беговые движения ногами в высоком темпе.

15. В стойке на плечах в высоком темпе выполнить вращательные движения ногами.

16. Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м - расслабленно и т.д.

17. Из положения стоя выполнить рывок на 10-15 м. В конце дистанции, не снижая скорости, следует прыжок вертикально вверх и остановка.

*Вариант:* рывок завершается резкой остановкой.

**Упражнения для развития стартовой скорости**.

По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного мега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры : «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом поворотом, в соревнованиях с партнером за овладением мячом.

**Упражнения для развития дистанционной скорости.**

Ускорения под уклон 3-50. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать», и т.д.

**Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.**

Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.)

Бег с изменением направления движения (до 1800). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем произвести рывок в том или другом направлении и т.д.

«Челночный бег» (туда и обратно) 2 х 10м, 4 х 5м, 4 х 10м, 2 х 15м. и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед.

«Бег с тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановки мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

**Для вратарей**.

Из стойки вратаря рывки (на 5-15м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа , лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

**Примерные упражнения на развитие выносливости**

1.Бег умеренной интенсивности с ходьбой на средние дистанции, а также кросс по пересеченной местности с подъемами и спусками.

2. Длительный бег по периметру игрового поля: по боковым линиям приставными шагами, по линиям ворот спиной и лицом вперед.

3. Бег по игровому полю следующим образом: по боковой линии - бег в среднем темпе, по диагонали - рывок на 10-15 м с переходом на медленный бег, по линии ворот - бег спиной вперед и т.д.

4. Бег по периметру игрового поля с рывками по звуковому сигналу в течение 3-5 с.

5. Бег с препятствиями. Стартуя, занимающиеся через 5 м возвращаются спиной вперед на линию старта, вновь набирают скорость, змейкой обегают 4 стойки, расположенные в 2-х м друг от друга, перепрыгивают через 4 барьера, расположенные в 3-х м друг от друга, и приставными шагами возвращаются к линии старта.

6. Бег прыжками 15 м, поворот направо на 90° - семенящий бег 15 м, поворот налево на 90° - бег с высоким подниманием бедер 15 м, поворот налево на 90° с рывком к месту старта.

7. Игровое упражнение на удержание мяча 5x3 по всему игровому полю.

8. Игровое упражнение 4x4 по всему игровому полю с персональной опекой соперников, владеющих мячом.

9. Игровое упражнение 4x2 на одной половине игрового поля. Владеющие мячом могут выполнять не более двух касаний.

10. Передачи мяча низом, верхом в парах на расстоянии 8-12 м в течение 5-6 мин. *Вариант:* то же, но после каждой передачи - прыжок вверх с махом руками.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

**Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения.** Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин. ловли с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

**Примерные упражнения на развитие гибкости.**

1. Ходьба выпадами с пружинистыми покачиваниями.

2. Понять руки вверх и выполнить движения в лучезапястных суставах вперед-назад.

3. Вращательные движения руками с предельной амплитудой с отягощением и без него.

4. Из положения стоя в 1 м от стены выполнить «падение» вперед с отталкиванием от стены кистями.

5. Вращательные движения в коленных суставах.

6. Вращательные движения туловища в тазобедренном суставе.

7. Вращательные движения правой и левой ногой в тазобедренном суставе (нога сгибается в коленном суставе до 90°).

8. Наклоны к правой и левой ноге, зафиксированной на гимнастической стенке, скамейке и т.п.

9. Из положения сидя, ноги вместе, наклоняясь, коснуться головой коленей.

10. Лежа на спине, достать носками ног пол слева, справа от головы и за головой.

11. Сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади, выполнить отведение в сторону правой (левой) ноги.

12. Из положения стоя на коленях перейти в сед на пятках.

13. Прыжки на месте с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами.

14. Упражнения в парах на сопротивление и растягивание.

15. Имитировать удар по мячу внутренней стороной стопы, выполняя быстрые движения на месте правой и левой ногой.

16. Имитировать жонглирование мячом внешней стороной стопы поочередно правой и левой ногой.

17. Имитировать жонглирование мячом внутренней стороной стопы поочередно правой и левой ногой.

18. Имитировать удар по мячу, летящему на уровне пояса. Движения выполняются правой и левой ногой.

Рациональной методикой развития гибкости является система упражнений, получившая название стретчинг (от англ. - растягивание). Это комплекс упражнений и поз на растягивание определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей. Упражнения, включаемые в такие комплексы, достаточно просты и могут выполняться с использованием инвентаря, без инвентаря, а также при помощи партнера.

В стретчинге не используются высокоамплитудные маховые упражнения, любые быстрые и мощные движения при высокой степени растяжения и напряжения мышц, а также такие движения, которые могут механически повредить мышечно-связочные элементы опорно-двигательного аппарата. Суть стретчинга - в чередовании напряжения и расслабления максимально растянутых мышц или растягивании расслабленных мышц. Стретчингу последовательно подвергаются или все основные мышечные группы туловища и конечностей, или же только отдельные, что определяется задачами, решаемыми в данном тренировочном занятии.

Стретчинг следует применять лишь на разогретые мышцы: в подготовительной части занятия - для подготовки мышечного аппарата к выполнению основных упражнении, в основной части - для решения конкретных задач (например, силовых упражнений на определенную мышечную группу), в заключительной части - для релаксации.

Стретчинг также может широко применяться как самостоятельное занятие и в разминке при подготовке к матчу.

Следует учитывать, что стретчинг не заменяет, а только дополняет комплексы общеразвивающих и специальных упражнений, и может быть рекомендован только достаточно подготовленным учащимся. Стретчинг предполагает выполнение упражнений несколькими методами:

- напряжение отдельных мышц или группы мышц с максимальной силой, направленной на предмет опоры, находящийся в статическом положении;

- расслабление мышц в таких упражнениях выполняется в паузах отдыха протяженностью 2-3 с ;

- растягивание работающих мышц выполняется плавно с одинаковым напряжением до 20-30 с.

Наибольший эффект от выполнения стретчинга достигается тогда, когда мышцы занимающихся растянуты до границы болевых ощущений. В то же время не рекомендуется добиваться от занимающихся выполнения упражнений при сильной боли на границе переносимости. Целесообразнее несколько увеличить время растянутого состояния мышцы.

**Перечень информационного обеспечения.**

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физической культуры и спорта.

Москва.: Академия 2012 г

2. Панфилова А.П. Теория и практика общения. Москва.: Академия 2012 год. 288 стр.

3. Гайворонский И.В., Ничипорук А.И. «Анатомия и физиология человека»

Учебник. Москва.: Академия 2011 год.496 страниц.

4. Назарова Е.Н. «Возрастная анатомия, физиология и гигиена»

Учебник. Москва.: Академия 2012 год. 256 страниц.

5. Ланда Б.Х. «Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности»

Учебное пособие. Москва.: Советский спорт 2011 год. 348 страниц.

6. Белоцерковский З.Б. «Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов» Научное издание. Москва.: Советский спорт 2012 год. 548 страниц.

7. Карпушин Б.А. «Педагогика физической культуры»

Учебник. Советский спорт. 2012 г. 368 стр.

8. Талызина Н.Ф. «Педагогическая психология»

Учебник. Москва.; Академия 2006 г. 194 страниц.

9. Горбунов Г.Д. «Психопедагогика спорта»

Учебное пособие. Москва.: Советский спорт 2012 год. 311 страниц.

10. Железняк Ю.Д. «Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства»

Учебник. Москва.; Советский спорт 2012 год. 400 страниц.

11. Железняк Ю.Д. «Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения»

Учебник. Москва.: Академия 2001 год. 520 страниц.

12. Губа В.П. «Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности» Учебное пособие. Москва.: Советский спорт 2012 год. 176 страниц.

13. Верхошанский Ю.В. «Основы специально силовой подготовки в спорте» Москва.: Советский спорт 2013 год. 216 страниц.

14. Иорданская Ф.А. «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса». Монография. Москва.: Советский спорт. 2013 год. 180 страниц.

15. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г., «Мини-футбол игра для всех». Москва : Советский спорт. 2007 год. 224 стр.

16. Андреев С.Н., Левин В.С., Алиев Э.Г., Программа Мини-Футбол (футзал) Москва -2006 год 49 стр.

**Перечень Интернет-ресурсов**

1. Официальный сайт министерства спорта РФ /Электронный ресурс/. URL: http://www.minsport.gov.ru/

2. Официальный сайт РФС ( Российский футбольный союза) /Электронный ресурс/. URL: http://www.rfs.ru/

3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» /Электронный ресурс/. URL: http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/

4. Официальный сайт российского антидопингового агентства «Русада» /Электронный ресурс/. URL: http://www.rusada.ru/