

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа с отделением адаптивной физической
культуры «Росток»

Принято:
на Педагогическом совете №1
15 августа 2016 г.

Утверждено:
Приказ директора
МАОУ ДО ДЮСШ «Росток»
№ 156 от 23 августа 2016г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФУТБОЛУ

для этапа начальной подготовки

1-3-го года обучения

срок реализации 3 года

Составитель:
зам. директора по УСР
Е.Е. Мезенова

г. Екатеринбург
2016 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	5
3. Методическая часть	12
3.1 Теория и методика физической культуры и спорта.....	12
3.2 Общая физическая подготовка.....	13
3.3 Специальная физическая подготовка.....	19
3.4 Избранный вид спорта.....	21
3.5 Самостоятельная работа	26
4. Система контроля и зачетных требований.....	26
5. Перечень информационного обеспечения.....	31

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по футболу для этапа начальной подготовки 1, 2, 3-го годов обучения (далее – рабочая программа), срок реализации- 3 года составлена на основании дополнительной предпрофессиональной программы по футболу (срок реализации 10 лет). Футбол относится к командным игровым видам спорта.

Место программы в образовательном процессе.

Программа составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, предназначена для работы с детьми в отделении футбола. В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапе начальной подготовки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах, участие в соревнованиях по их значимости. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Занятия футболом позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движений, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Тренировочный процесс укрепляет здоровье занимающихся, развивает специальные физические качества, помогает в освоении сложных технических действий, прививает любовь к спортивным состязаниям и повышает интерес к занятиям спортом, предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастные стимулы и интересы:

- в возрасте 8 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с обязательным определением лучшего спортсмена, в этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту, ловкость движений, задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера;

- в возрасте 10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д., наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

Цели на этапе начальной подготовки:

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- отбор одаренных детей;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки.

Задачи на этапе начальной подготовки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- развитие разносторонней физической подготовленности;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- воспитание устойчивой психики.

Критериями оценки деятельности являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость занятий;
- выполнение контрольных нормативов обучающимися;
- динамика индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств обучающихся;
- освоение основ техники футбола, навыков гигиены и самоконтроля;
- освоение объемов учебно- тренировочных нагрузок.

**Формирование групп и определение объемов
недельной тренировочной нагрузки занимающихся
с учетом этапов (периодов подготовки в академических часах)
и контрольные требования.**

Периоды обучения	Возраст зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)	Контрольные требования
Этап начальной подготовки					
1-й год	8	15	25	6	Сдача промежуточной аттестации
2-й год	9	14	20	8	Сдача промежуточной аттестации
3-й год	10	14	20	8	Сдача промежуточной аттестации

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. Успешное решение тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Продолжительность учебного года составляет 44 недели в соответствии с учебным планом Учреждения (за исключением праздничных дней). Тренировочные нагрузки обучающихся определяются в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Ежедневное количество, последовательность тренировочных занятий определяется расписанием, утверждаемым директором Учреждения.

Продолжительность тренировочного занятия при реализации

дополнительных общеобразовательных программ рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать 2 часов на этапе начальной подготовки. При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов. Тренировочные сборы в каникулярный период могут составлять от 14 до 21 дня подряд (не менее одного тренировочного сбора в год, при этом охват учащихся должен составлять не менее 60% от состава группы занимающихся, проходящих подготовку на определенном этапе.)

Учебный план

Предметные области Этапы (периоды) подготовки	Количество часов в год			Форма аттестации	Объем обучения (%)
	НП-1	НП-2	НП-3		
Теория и методика физической культуры и спорта	26	34	34	У	10%
Общая физическая подготовка	50 20%	67 20%	67 20%	Т	15-20%
Специальная физическая подготовка	37 15%	50 15%	50 15%	Т	15-20%
Избранный вид спорта	126	168	168	Т	50%
Самостоятельная работа обучающихся	13	17	17		5%
ИТОГО:	252	336	336		100%

У – устный опрос

Т – тестирование по предметным областям

Учебно - тематическое планирование

	НП-1	НП-2,3
Общая физическая подготовка		
<i>Общеразвивающие упражнения без предметов</i>	x	x
- упражнения для рук и плечевого пояса	x	
- упражнения с сопротивлением		x
- упражнения в парах	x	x
- упражнения для повышения быстроты бега		x
- прыжки с места, с разбега	x	
<i>Общеразвивающие упражнения с предметами</i>		
- упражнения со скакалкой	x	
- упражнения с набивными мячами		x
<i>Строевые упражнения</i>		x
- выполнение строевых команд	x	
- перестроения, повороты	x	
- движение строем	x	
<i>Гимнастика</i>		
- упражнения для мышц рук и плечевого пояса	x	
- упражнения индивидуальные и в парах		x
- упражнения на снарядах		
- висы, упоры, подтягивания, лазания	x	
- упражнения для мышц туловища, таза, ног.	x	
<i>Акробатика</i>		
- группировки в присяде, сидя, лежа на спине		x
- перекаты, кувырки вперед назад		x
- стойки на лопатках, мостик	x	
<i>Легкая атлетика</i>		
- Бег с ускорением	x	x
- эстафетный бег с препятствиями		x

- бег на 30-60, 100, 200 м.	x	
- прыжки с места в длину, вверх, с разбега, тройной		x
- метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, точность		x
- различные беговые упражнения		
<i>Спортивные и подвижные игры</i>		
- ловля, передача мяча, ведение. «Гонка мячей»	x	x
- «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель»	x	x
- «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка»		x
- «Чехарда», Пионербол, Русская лапта, различные эстафеты	x	x
<i>Специальная физическая подготовка</i>		
<i>Упражнения для развития силы</i>		
- По сигналу бег на 5,10,15 м. из исходного положения: лежа на спине, на животе, сидя		x
- перемещения приставными шагами	x	x
- бег с остановками с изменениями направления		x
челночный бег	x	
- Ускорения, повороты в беге	x	
- приседания на носках		x
- Повороты в стороны в наклоне		x
- Подвижные игры	x	x
<i>Упражнения на развитие выносливости</i>		
- кроссы на местности		x
- ходьба	x	x
<i>Упражнения для развития быстроты</i>		
- повторный бег с предельной ск. на различные отрезки		
- бег с переменной скоростью		x
- бег прыжками		x
- семенящий бег	x	
- бег с высоким подниманием бедер	x	

- прыжки в длину	x	
<i>Упражнения для развития гибкости</i>		
- наклоны вправо, влево, круговые вращения туловищем, круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой	x	x
- наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения сидя	x	x
<i>Упражнения для развития ловкости и прыгучести</i>		x
- кувырки вперед и назад из упора присей	x	x
- серии кувырков: один вперед, один назад		x
- кувырки вперед, назад через плечо		x
- опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги, прыжки через «козла»	x	
- прыжки через набивные мячи и другие препятствиями		x
- подбросить мяч между руками вверх, сделайте кувырок вперед, поймайте и отпустите мяч		x
- тоже, но после кувырка быстро встать, прыгнуть вверх и поймать мяч		x
- жонглирование мячом	x	x
- жонглирование мячом в парах		x
Избранный вид спорта		
- сгибание и разгибание колена	x	x
- круговые вращения стопой ноги	x	x
- опираясь о стену пальцами, отталкиваться	x	x
<i>Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении подачи мяча</i>		
- упражнения с резиновыми амортизаторами		x
- бег по диагонали, бег спиной вперед	x	x
- махи ногами большой амплитудой и максимальной быстротой	x	x
- броски из-за головы с максимальным пригибанием	x	x
Технико-тактические действия		
<i>Техника игры</i>		

- удары по мячу различными способами	х	х
- остановки мяча различными способами	х	х
- ведение мяча и обманные движения (финты)		х
- отбор мяча	х	
- выбрасывание мяча	х	
<i>Тактика игры</i>		
- правильный выбор места	х	х
- выход на позицию	х	х
- отбор мяча	х	х
- точная своевременная передача мяча	х	х
- ведение арсеналом ударов по мячу, овладение искусством точной, нацеленной передачи		х
- ведение и обводка мяча, умение выиграть пространство, выйти на удобную позицию		х
- умение хорошо бить со всех дистанций с разных позиций и всеми возможными способами		х
- тактика игры вратаря , ловля и отбивание мяча, умение выбрать правильную позицию, сокращать соперникам «угол обстрела» ворот, руководить работой защитника	х	х
- тактика игры защитника . Определение сильных и слабых сторон своего подопечного и остальных нападающих команды противника, оборонять ворота, слушать вратаря	х	х
- тактика игры полузащитника . Стремиться стать хозяином своего поля. Игра в защите. Участие в атаке чужих ворот, контролировать зону перед своими защитниками, быстро и точно передавать мяч партнеру	х	х
- тактика игры нападающего . Умение индивидуально обыгрывать своего опекуна, умение владеть различными видами ударов	х	х
Самостоятельная работа (инструкторско-судейская практика)	х	х

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

3.1. Теория и методика физической культуры и спорта.

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания вида спорта и его социальной роли. Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во **время отдыха**.

1. История развития избранного вида спорта:

- историческая справка о возникновении футбола;
- развитие футбола.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Сущность и правила игры.

- понятие бадминтона
- правила игры в бадминтон

5. Базовые понятия об избранном виде спорта.

- основные термины и понятия в футболе;
- техническая подготовка в футболе (основные технические приемы игры в футбол;
- физическое развитие человека, физическая подготовка футболиста, организация и планирование самостоятельных занятий, спортивная подготовка, основные режимы нагрузки, как система оздоровительных занятий физическими упражнениями. Здоровье и здоровый образ жизни, значение занятий футболом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно - оздоровительные занятия футболом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

6. Общероссийские антидопинговые правила.

Приказ Минспорта России от 13 апреля 2011 г. N 307 об утверждении общероссийских антидопинговых правил (в ред. Приказа Минспорттуризма РФ от 24.10.2011 N 1243) в соответствии с пунктом 1 части 9 статьи 26 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

<http://badm.ru/files/File/docs/2012/antidoping.doc>

1. Строение и функции организма человека:

- кости скелета;
- мышечная система;

- нервная система;
- кровеносная система;
- дыхательная система;
- лёгкие;
- пищеварительная система.

2. Гигиенические знания, умения и навыки.

3. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни:

- понятие «закаливание»;
- понятие «здоровый образ жизни»;
- значение здорового образа жизни.

4. Основы спортивного питания.

5. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Меры безопасности на спортивной площадке и оборудование при занятиях футболом.

К занятиям допускаются следующие обучающиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

6. Техника безопасности.

Правила и меры техники безопасности при проведении учебного процесса. Занимающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в спортивном зале. Перед началом занятий тренеру - преподавателю необходимо обратить внимание на то, что может представлять опасность (возможность получения травм занимающимся: двери, окна т.д.) Тренер - преподаватель должен организовать учебный процесс таким образом, чтобы учащиеся были защищены от получения травм.

3.2. Общая и специальная физическая подготовка.

Физическая подготовка разделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка.

Цель общей физической подготовки – создание у занимающихся двигательной подготовленности, фундамента специальной подготовки. В качестве средств развития физической подготовленности рекомендуется использовать физические упражнения общего воздействия, упражнения из других видов спорта.

ОФП включает в себя:

- Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, туловища, ног. Упражнения с

сопротивлением: упражнения в парах. Упражнения для повышения быстроты бега. Прыжки с места, с разбега

- Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, штангой. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты.

- Подвижные игры и эстафеты. «Перестрелка», «Гандбол», «Метко в цель», «Салки», «Подвижная цель».

- Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100, 200, и более метров. Кроссы. Прыжки в длину и высоту с места и разбега, тройной прыжок, многоскоки. Различные виды беговых упражнений.

- Гимнастические упражнения со снарядами: с гимнастической стенкой, канатом, скамейкой, перекладиной, брусьями. Упражнения для мышц туловища, ног, таза.

- Акробатика. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки вперед, назад. Стойки на лопатках. Мост.

Упражнения на развитие ловкости.

Ловкость футболиста проявляется в способности быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся игровых условиях. Именно ловкость является отличительной чертой высокого спортивного мастерства. Над развитием ловкости надо работать с детства. Выполнять упражнения рекомендуется в начале занятия.

Без мяча.

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

С футбольным мячом.

1. Кувырки вперед и назад с мячом в руках.
2. Подбросить мяч руками вверх, сделать кувырок вперед, поймать опускающийся мяч.
3. То же, но после кувырка быстро встать, прыгнуть вверх и поймать мяч.
4. Жонглирование мячом ногами, бедром, головой.
5. Ведение мяча между деревьями (флажками, кирпичами и т.п.) на

различной скорости.

6. Подбросить мяч руками вперед – вверх, сделать кувырок вперед (на траве, мате) встать и после того, как мяч коснется земли, осуществлять ведение, меняя направление движения.

7. С расстояния 7 – 8 шагов руками из-за головы направить мяч в стенку, сделать кувырок вперед и поймать отскочивший от стенки мяч.

8. Встать с партнером в 3м друг от друга и жонглировать мячом ногами. По сигналу третьего игрока легкими ударами направлять мяч друг другу.

Приняв мяч, продолжить жонглировать им и т.д.

9. Прыжок – кувырок через препятствие или в отверстие накаченной автомобильной камеры с последующим мягким приземлением в группировку.

10. Прыжок вверх с разбега толчком одной ноги с перепрыгиванием натянутой на высоте 30-40см бечевки с последующим выполнением удара головой по мячу, набрасываемому партнером.

Упражнения на развитие гибкости.

Гибкость – это подвижность в суставах, способствующая расслаблению мышц и выполнению движений с большой амплитудой. Активизация развития гибкости наблюдается обычно с 9 до 11 и с 14 до 16 лет. По темпам прироста этого качества наиболее эффективными возрастными периодами являются 9-10, 10-11 и 14-15 лет. Упражнения на гибкость рекомендуется выполнять в каждом тренировочном занятии. В паузах рекомендуется выполнять упражнения на расслабление.

Без мяча

Круговые движения стопами в положении сед, ноги вверх, а также в положении лежа на спине, ноги вверх.

Круговые (восьмеркообразные) движения стопой в положении стойка на одной ноге, другая нога вперед.

Вращение барабана стопами в положении лежа на спине, ноги вверх.

Балансирование, стоя на качалке на полной ступне.

С футбольным мячом

1. Захват стопами вытянутых ног мяча с подниманием ног на 45°.

2. То же, с последующим сгибанием-разгибанием стоп.

3. Доставка в прыжке подвешенного к стойке мяча.

4. Доставка носком вытянутой ноги в положении лежа на спине (или в упоре сзади с согнутыми ногами) постепенно поднимаемого партнером вверх мяча.

Упражнения на развитие быстроты.

Быстрота - это способность выполнять двигательные действия с большой скоростью. Быстрота - это такое качество, над развитием которого с успехом можно работать только в юности. Недаром специалисты называют это качество консервативным. Развитие быстроты связано с их возрастными особенностями. У 7-12-летних бурно развивается способность к повышению темпов движения. К 14-15 годам темпы движения приближаются к предельным, а после 15 лет наблюдается тенденция к стабилизации.

В комплекс показателей быстроты входят: стартовая скорость, быстрота бега, быстрота оценки сложившейся на поле ситуации, быстрота тактического мышления. Упражнения на развитие быстроты выполняются так, чтобы отдых между ними был достаточным для восстановления (1-2 мин). Основой методики развития быстроты являются упражнения, выполняемые с максимальной предельной интенсивностью в течение 10-15 с. Упражнения для развития этого качества рекомендуется включать в тренировку сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили.

Без мяча

1. Повторная пробежка коротких отрезков от 10 до 6 м.
2. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м, 5x30 м.
3. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 с. Повторить 3- 4 раза.
4. То же, но с опорой (рис. 19). Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги.
5. Бег с резкими остановками по сигналу партнера.
6. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках (рис. 20). Движения ногами выполняются в быстром темпе в течение 10 с. Повторить 3- 4 раза.

С футбольным мячом

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

мячом и, подхватив его, ведет в медленном темпе и т. д.

6. Два игрока встают в 5 м друг от друга. Один из них направляет мяч низом в сторону партнера. Тот подпрыгивает над катящимся мячом, пропускает его под собой, а затем поворачивается и совершает рывок за мячом. После этого партнеры меняются ролями. Каждый совершает по 3—4 рывка за мячом.

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

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

Упражнения на развитие силы.

Сила — это способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Для футболиста особенно важно развивать силу ног. Однако во время тренировок также необходимо в достаточной степени уделять внимание и развитию мышц шеи, плечевого пояса, туловища, спины, живота. Наибольшие темпы развития силы наблюдаются в основном в младшем и подростковом возрасте: с 8 до 9 лет, с 10 до 11 лет и с 14 до 15 лет. При этом в возрасте 8—11 лет рекомендуется использовать прыжковые, акробатические и гимнастические упражнения на снарядах. Для 12—14-летних можно применять динамические упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, толкание ядра. Для 15—16-летних количество упражнений с отягощениями заметно увеличивается. После каждого интенсивного упражнения рекомендуется короткий отдых (20—30 с). В паузах для отдыха целесообразно выполнять упражнения на расслабление.

Упражнения на развитие выносливости.

Выносливость — это способность организма длительное время выполнять физическую работу в условиях игровой деятельности. Развитие этого физического качества происходит на протяжении всего школьного периода, за исключением периодов с 12 до 13 лет и с 15 до 16 лет. Заметно возрастает выносливость с 13 до 15 лет, а наиболее интенсивно — с 16-17 лет. Выносливость можно развивать тогда, когда во время тренировки организм занимающегося доводится до состояния утомления. Основными средствами воспитания общей выносливости являются бег в равномерном темпе, сочетание бега с ходьбой, плавание, езда на велосипеде. В то же время сама игра в футбол прекрасно развивает это качество. Объем и интенсивность упражнений на выносливость целесообразно регулировать интервалами отдыха, ориентируясь на показатели пульса. Число ударов сердечных сокращений в минуту не должно превышать 190. Длительность интервала отдыха при пробежке коротких отрезков (30-80 м) может быть от 1 до 1,5 мин.

Без мяча

1. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой в течение 20—40 мин.
2. Бег в чередовании с ходьбой: 100 м — ходьба медленная, 300 м — бег медленный, 100 м — ходьба ускоренная, 300 м — бег в среднем темпе, 50 м — резкое ускорение.
3. Игра в баскетбол.
4. Плавание.
5. Участие в разнообразных подвижных играх.

С футбольным мячом

1. Ведение мяча в равномерном темпе на расстоянии 50—60 шагов.
 2. Ведение мяча от одних ворот до других с последующим ударом по воротам с расстояния 15 шагов. После удара — вновь ведение, но уже к другим воротам. Упражнение выполняется на поле уменьшенных размеров. Повторить 3—4 раза.
 3. Набрасывать мяч партнеру так, чтобы он в прыжке ударом головой отправлял мяч назад. Расстояние между партнерами 4—5 шагов. После 20—25 раз поменяться ролями.
 4. Встать в 6—7 шагах от партнера, продвигаться вперед на расстояние 50—60 шагов, на ходу передавая друг другу мяч.
 5. Игра «Отбери мяч». На поле обозначается четырехугольник 10x20 шагов. Вести мяч по четырехугольнику, стараясь, чтобы партнер как можно дольше не мог отобрать мяч. После отбора мяча партнеры меняются ролями.
 6. Игра «Точная передача». В каждой команде равное число играющих (4—6 человек). По жребию одна из команд начинает игру. Игроки этой команды стараются сделать друг другу как можно больше передач, чтобы мяч не перехватили соперники. За каждую передачу команде начисляется одно очко. По истечении установленного времени команды меняются ролями. Если соперники перехватили мяч, одно очко начисляется им, а мяч вновь передается команде, которая выполняет передачи. В итоге победа присуждается команде, набравшей больше очков.
 7. Игра «На полполя». В составах команд по 6 человек. Команды играют без вратарей. Ворота изготавливаются из стоек шириной 3 м. Игроки играют 3 периода с паузами для отдыха 2 мин. Продолжительность каждого периода 8 мин.
 8. Игра «На все поле». В составах команд по 9 игроков. Они играют на стандартном поле два тайма — по 25 мин. каждый.
- Итак, вы познакомились с упражнениями, которые развивают у занимающихся определенные физические качества. Их можно использовать в своих тренировках. После ряда таких упражнений рекомендуется применять

Упражнения на расслабление.

1. Встряхивание рук с опусканием их вниз и наклоном вперед из исходного положения руки вверх.
2. Встряхивание ног, согнутых в коленных суставах, лежа на спине.
Упражнение можно делать с партнером.
3. Встряхивание рук, отведенных в стороны.
4. Махи расслабленной ногой вперед и назад с подскоками на другой ноге.
5. Встряхивание ноги, выполняющей движения в различных плоскостях, в исходном положении, стоя в упоре на другой ноге.
6. Расслабленные движения рук вперед и назад из положения одна рука спереди, другая сзади.
7. Расслабленные движения рук скрестно перед собой с отведением их в стороны.
8. Опускание расслабленных рук через стороны вниз с наклоном туловища вперед и скрестным движением рук перед собой.
9. Маховое движение расслабленной ногой вперед и назад.
10. Встряхивание ног, поднятых вверх, из исходного положения лежа на спине.
11. Встряхивание ног, поднятых вверх, в стойке на лопатках с поддержкой туловища руками.
12. Поочередные подскоки на одной и другой ноге со встряхиванием свободной ноги, туловища и опущенных вниз рук.
13. Повороты туловища влево и вправо с расслабленными движениями обеих рук назад.
14. Встряхивание руки с помощью партнера, держащего ее за кисть в горизонтальном положении (или держащего руку у локтевого сустава в вертикальном положении).
15. Встряхивание ноги с помощью партнера (удерживающего ее за голеностопный сустав) из исходного положения лежа на спине.

1.3. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка – это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый *в соответствии со спецификой футбола* и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов. Специальная физическая подготовка способствует овладению техническими приемами игры, повышению тактического мастерства занимающегося, достижению ими спортивной формы, а также совершенствованию психической подготовленности. Ее основная цель – максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве. Для решения этих задач рекомендуются

специальные подготовительные упражнения с характеристиками для игры в футбол напряжением, координации, темпом и ритмом движения

Специальная физическая подготовка базируется на общей двигательной подготовленности. К решению ее задач рекомендуется переходить только после достижения занимающимися определенного уровня общего развития.

Эффективность упражнений во многом зависит от таких компонентов, как интенсивность работы, продолжительность и характер пауз между упражнениями, общее количество повторений и др. Основное упражнение чисто аэробной направленности кроссовый бег, продолжительность которого колеблется от 15—20 до 60 мин. Рельеф дистанции и интенсивность бега подбираются так, чтобы частота сердечных сокращений у футболистов в упражнениях не превышала 150 уд./мин.

Упражнения смешанной направленности воздействуют на две функции: аэробную и анаэробную гликолитическую. К их числу относят:

- 1) кроссовый бег повышенной интенсивности по сильно пересеченной местности;
- 2) фартлек (бег с периодической сменой лидера, причем каждый лидер задает свой темп);
- 3) повторный бег с интенсивностью 80 — 90% в течение 2 — 3 мин;
- 4) переменный бег с варьированием скоростей от 30 — 50 до 90 % максимума в течение 20 — 25 мин.

При совершенствовании аэробных возможностей наиболее эффективна не длительная нагрузка умеренной интенсивности, а кратковременные повторения высокой интенсивности с небольшими интервалами отдыха.

Выносливость футболиста — это способность проявлять максимальную работоспособность и удерживать ее в определенных игровых режимах, сохраняя эффективность технико-тактических действий на протяжении всей игры.

Выделяют понятия общей и специальной выносливости. Упражнения различаются по характеру и продолжительности: заимствованные из циклических видов спорта, спортивных игр, на силовых тренажерах. Они позволяют вовлекать в работу большой скоростью; быстрого торможения скоростные эстафеты, при этом первое задание рывок на 5 м, касание отметки, поворот, бег к месту старта; второе рывок на 10 м, кувырок вперед, бег к месту старта; третье — рывок на 15 м, обегание стойки, бег к месту старта; рывок на 10 м, кувырок назад, бег к месту старта; рывок на 5 м, касание отметки, бег к месту старта. При выполнении эстафет самый важный момент организационный. Тренер, составляя эстафету, должен предварительно просчитать, что сделают футболисты в упражнении.

Для совершенствования стартовой скорости наиболее эффективны скоростно-силовой и повторный методы. Суть первого метода заключается в использовании различных прыжков; чередование их с рывками на короткие (10—15 м) дистанции; рывки с изменением направления через каждые 5 — 10 м; рывки между стойками, с прыжками через барьеры. Для отработки

стартов в простых ситуациях применяются упражнения, способствующие увеличению взрывной силы ног, рывки на короткие отрезки, прыжки толчком одной, двух ног и др.

При совершенствовании скорости бега необходимо периодически менять форму упражнений и проводить их в последние 2 — 3 недели подготовительного периода, когда уже заложен «фундамент» общей и специальной выносливости. Восстановление после тренировочных нагрузок скоростной направленности проходит достаточно быстро и поэтому можно их использовать в нескольких тренировках подряд.

3.4. Избранный вид спорта.

Техническая и тактическая подготовка для групп начальной подготовки. Техническая подготовка.

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега с выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногами. 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, ведение, 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, 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 отпускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямо и кругу, а так же меняя направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не прерывая контроль за мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движением в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки 13 остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманные движения «ударом» по мячу ногой имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве 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 ход партнеру.

Техника игры вратаря.

Остановка стойка. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.

Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем 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), выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактическая подготовка.

Тактика падения

Индивидуальные действия мяча. Умение ориентировать, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника. Выбор момента и способ передвижения для «открывания» в 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, целесообразно 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. Взаимодействия двух или более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на удар; короткую или среднюю передачи низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать 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 при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

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

Соревнования и прикидки (по календарю).

- Первенства ДЮСШ.
- Первенство города Екатеринбурга.
- Первенство Свердловской области.
- Первенство Уральского федерального округа.
- Первенство России.
- Всероссийские соревнования.

Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

В соответствии с Единой Всероссийской спортивной классификацией футбола регламентирует порядок присвоения спортивных разрядов и условия выполнения требований.

Условия присвоения спортивных разрядов:

1. I, II, III спортивные разряды, юношеские спортивные разряды присваиваются при условии участия спортсмена (выход на поле в основном составе или на замену) в 30% игр (не менее), проведенных командой в соответствующем спортивном соревновании.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка и поддержка футболистов очень важна в достижении ими высоких результатов и слаженной работы в команде. Развитие специальных психологических качеств включает в себя:

1. Воспитание личности.

Главное в структуре личности – мотивы, последовательность которых задает направленность личности. Мотивы можно выяснить по идеалам и убеждениям. По определению Л.С.Выготского и А.А.Ухтомского - это «конечная станция» куда приходят все наши воздействия на личность.

2. Развитие восприятия.

Восприятие возможно формировать, развивать в различных направлениях:
Специальные:

- «чувство мяча»;
- «чувство времени»;
- «чувство пространства»;

3. Развитие внимания.

Внимание имеет конкретный материальный «носитель» - ретикулу. Это сеточка, покрывающая наш мозг, которая может изменять размер своих ячеек. Такой фильтр может блокировать восприятие одних раздражителей и беспрепятственно пропускать избранные. Таким образом, мы можем концентрировать сознание на важном для нас объекте или явлении. Только в этом случае информация о них будет носить максимально содержательный характер.

Для футболистов внимание – «окна» и «двери» поступления необходимой информации во время игры.

4. Развитие памяти и воображения.

Память, как процесс сохранения, воспроизведения и забывания информации - основа личности человека. Забывание это не её недостаток, а прекрасное свойство избирательности нашей психики. Память создаёт наше уникальное личное богатство опыт. Для психологической подготовки футболистов развитие всех видов памяти основа не только сыгранности (узнавания) команды, но и запоминание особенностей игровых действий противника

5. Развитие мышления.

Мышление, как процесс обработки информации, никогда не возникает без обнаружения проблемы. Там где нет проблем - мышление не существует. Мышление футболистов связано с решением проблемы тактики игры, способностью быстро и правильно оценивать игровой момент, принимать эффективное решение.

6. Развитие воли.

Для развития воли юных футболистов важно представлять схему. Тренировка в переадресации сигнала – это переживается как преодоление усталости, боли, негативных эмоций.

Восстановительные мероприятия.

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировочного занятия должно быть использование средств восстановления. Их можно разделить на две большие группы: психолого-педагогические и медико-биологические.

Из средств первой группы на разных этапах подготовки нужно:

- творчески использовать тренировочные и соревновательные нагрузки; применять средства общей физической подготовки с целью
- переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- варьировать интервалы отдыха между упражнениями.

Медико-биологические средства применяются, в основном, на более поздних этапах подготовки. На всех этапах подготовки могут использоваться:

- водные процедуры;
- воздушные и солнечные ванны;
- дыхательные упражнения зимой на открытом воздухе;
- распорядок дня (продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена за счет более раннего отхода ко сну, особенно в осенне-зимний сезон);
- Массаж;
- Баня.

ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.

1. Осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий (исправностью оборудования, вентиляции, чистотой, поддержанием норм освещения).
2. Обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказание помощи при выполнении различных упражнений и технических действий.
3. Обязательное проведение разминки.
4. Ознакомление с правилами поведения спортсменов в спортивном зале во время тренировки.
5. Тщательное планирование занятий, последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок, в зависимости индивидуальности и особенности занимающихся.
6. Осуществление постоянного контроля за состоянием занимающихся.
7. Снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого является бледность, блеск в глазах, перевозбуждение, нарушение координации, ухудшение внимания, апатия, сонливость.

8. Обязательное регулярное врачебное обследование занимающихся.
9. Соблюдение строго режима и правил здорового образа жизни.
10. Соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий: доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность.
11. Индивидуальный подход к занимающимся.
12. Оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.
13. Постоянная воспитательная работа с занимающимися: строгая дисциплина на занятиях; товарищеская взаимопомощь; требование к себе и к своим товарищам; максимальная собранность на занятиях; своевременное пресечение грубости; запрещённых приёмов; воспитание уважения к своему противнику; воспитание творческого отношения к тренировке.

3.5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Самостоятельная работа обучающего - метод обучения и самообразования. В процессе самостоятельной работы обучающийся выступает как активная творческая личность, как создатель своей культуры, эрудиции, образования, готовности к будущей деятельности. Активность личности обучающегося проявляется в постановке целей самостоятельной работы, ее планировании, определении способов, самомобилизации и самоконтроле, оценке результатов. Самостоятельная работа Обучающегося требует интенсивного мышления, решения различных познавательных задач, ведения записей, осмысливания и запоминания учебной и другой информации. Самостоятельная работа обучающего, контролируемая тренером-преподавателем включает в себя:

- введение дневника самоконтроля (записывать самочувствие, сон, аппетит, вес, нарушения режима, пульс, желание заниматься);
- просмотр аудио- и видеоматериалов;
- выполнение индивидуального задания тренера;
- судейская практика;
- посещение спортивных мероприятий.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ.

Важнейшей функцией управления тренировочного и воспитательного процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных тестов предметным областям. По итогам приемных тестов на отделение футбола в группы начальной подготовки зачисляются учащиеся, достигшие 8-летнего возраста.

Набор (индивидуальный отбор) в группы НП- 1 по футболу включает в себя следующие нормативы:

Проходной балл 9.

Вид	ЮНОШИ		
	5	4	3
Бег 30 м (с)	6,3	6,6	6,9
Челночный бег 3x10м (с)	9,0	9,3	9,6
Прыжок в длину, см	155	145	135

Промежуточная аттестация (переводные тесты) для всех групп проходят в мае. На основании результатов проведенных тестов проводится предварительное комплектование групп на следующий учебный год. Проходной балл на всех этапах обучения устанавливается свой.

Для перевода на следующий этап обучения необходимо набрать установленный проходной балл и один зачет, необходимо сдать:

1. ОФП и СФП (получить баллы).
2. Избранный вид спорта (получить баллы).
3. Теория и методика физической культуры и спорта (получить зачет).

Не сдавшие промежуточную аттестацию обучающиеся переводятся на следующий этап обучения условно.

***Промежуточная аттестация по ОФП, СФП
и избранному виду спорта в НП-1
Проходной балл 24.***

СФП, ОФП	Оценка	5	4	3
	Бег 30 м/с	6,0	6,3	6,6
	Челночный бег 3x10м/с	8,9	9,2	9,5
	Прыжок в длину с места см	155	145	135
	Бег 6 минут м	700	650	600
	Подтягивание разы	3	2	1
Избранный вид спорта	Бег 30 м/с мячом	8	8,3	8,6
	Удар по мячу на дальность	-	-	-
	Выбрасывание мяча из-за головы м	-	-	-
	Жонглирование на месте разы	5	4	3
	Жонглирование в движении разы	-	-	-
Теория и методика физической культуры и спорта	Удары на точность разы			
	1.История развития футбола в России. 2. Место и роль физической культуры в обществе.	Зачет/не зачет		

**Промежуточная аттестация по ОФП, СФП
и избранному виду спорта в НП-2**
Проходной балл 26.

СФП, ОФП	Оценка	5	4	3
	Бег 30 м/с	5,7	6,0	6,3
	Челночный бег 3x10м/с	8,8	9,1	9,3
	Прыжок в длину с места см	165	155	145
	Бег 6 минут м	800	750	700
	Подтягивание разы	4	3	2
Избранный вид спорта	Бег 30 м/с мячом	7,5	7,8	8
	Удар по мячу на дальность	-	-	-
	Выбрасывание мяча из-за головы м	-	-	-
	Жонглирование на месте разы	6	5	4
	Жонглирование в движении разы	-	-	-
	Удары на точность разы			
Теория и методика физической культуры и спорта	1.Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; 2. Гигиенические знания, умения и навыки 3. Правила соревнований избранного вида спорта.	Зачет/незачет		

**Промежуточная аттестация ОФП,СФП
и избранному виду спорта в НП-3**
Проходной балл 28.

ОФП, СФП	Оценка	5	4	3
	Бег 30 м/с	5,4	5,6	5,9
	Челночный бег 3x10м/с	8,5	8,8	9,1
	Прыжок в длину с места см	175	165	155
	Бег 6 минут м	900	850	750
	Подтягивание разы	5	4	3
Избранный вид спорта	Бег 30 м/с мячом	6,5	6,8	7,0
	Удар по мячу на дальность	-	-	-
	Выбрасывание мяча из-за головы м			
	Жонглирование на месте разы	7	6	5
	Жонглирование в движении разы	-	-	-
	Удары на точность разы			
Теория и методика физической культуры и спорта	1.Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; 2.Основы спортивного питания; 3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	Зачет/незачет		

Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке.

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

Челночный бег 3x10 м: проводится в спортивном зале и спортивной обуви.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

Тщательно отмеряют участок в 10 метров на дорожке в 15 метров, отмечая начало его и конец линией. За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см. на дальний конец (полукруг) от финишной линии кладут кубик 5 см.

Описание теста: Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной черты; обегая полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая её. Учитывают время.

Результат: выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.

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

6 минутный бег.

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

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

Удар по мячу на дальность. Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым касание мяча о землю по коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами

игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Жонглирование мячом – выполняется 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, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

1. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.
3. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80с.
4. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.-методич.пособие/ Под.ред.проф.Н.М.Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.
5. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
6. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич.пособие/В.Н.
7. Селуянов, С.К.Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.
8. Футбол. Учебная программа для спортивных школ.
9. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга (текст): Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80
10. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.:Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 96 с., ил.
11. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» (текст): Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. 112 с.
12. <http://www.vevivi.ru/best/Vozrastnye-anatoma-fiziologicheskie-osobennosti-fizicheskogo-razvitiya-yunyx-futbolistov-ref228101.html>