

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУ ДО «СШ № 1»

\_\_\_\_\_ В.А.Приходько  
Приказ № 13 от 09.01.2023г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФУТБОЛУ**

Принята на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 09.01.2023г

Составитель:  
инструктор-методист: Емелина Л.А.

г. Прокопьевск, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Нормативная часть.....	6
2.1. Специфика обучения по программе.....	7
2.2. Возрастные особенности занимающихся.....	8
3. Методическая часть.....	9
3.1. Организационно-методические указания.....	9
3.2. Учебный план.....	10
3.3. План-схема годичного цикла подготовки.....	11
3.4. Программный материал для практических занятий.....	12
3.4.1. Теоретическая подготовка.....	12
3.4.2. Физическая подготовка.....	17
3.4.3. Техническая подготовка.....	30
3.4.4. Тактическая подготовка.....	31
3.4.5. Психологическая подготовка.....	32
3.4.6. Воспитательная работа.....	34
4. Система контроля и зачетные требования.....	36
4.1. Указания к выполнению контрольных нормативов.....	37
5. Перечень информационных источников.....	39

## 1. Пояснительная записка

Футбол появился в России в конце XIX века (в 1897 году), именно тогда появились первые дворовые команды. Датой основания Российского футбола считается 12 (24 по новому стилю) октября 1897 года. Тогда состоялся первый зафиксированный отечественной спортивной печатью матч футбольных команд «Санкт-Петербургского кружка любителей спорта» («Спорт») и «Василеостровского общества футболистов». В этом же году Россия была принята в ФИФА.

С распадом СССР сформирован Российский Футбольный Союз, ставший преемником предыдущих организаций и восстановленный в ФИФА в 1992 году. В июле того же года создана национальная сборная России. На сегодняшний день РФС объединяет два с половиной миллиона футболистов и насчитывает 44 тыс. клубов, 156 тыс. команд и 37 тыс. судей.

Результаты сборных России в последние годы впечатляют. В 2008 году национальная сборная России завоевала бронзовые медали на Чемпионате Европы в Австрии и Швейцарии. В 2006 году юношеская сборная России выиграла Чемпионат Европы в Люксембурге. В декабре 2008 года молодежная сборная России по мини-футболу победила на первом Чемпионате Европы в Санкт-Петербурге. Женская молодежная сборная России в свою очередь стала победителем Чемпионата Европы-2005 г.

Для достижения высоких результатов в футболе необходимо овладение умениями, навыками многообразных форм движений, в том числе и технико-тактических действий, а также требуется развитие основных физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость. Возраст детей 6-8 лет является благоприятным для развития данных качеств.

Программа по общей физической подготовке с элементами футбола для спортивно-оздоровительного этапа (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 07.06.2013 г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Министерства спорта Российской Федерации, Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (приказ Министерства спорта РФ от 24.10.2012 № 325), О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554), приказ Министерства спорта РФ № 1125 от 27.12.2013 г., Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об

утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 августа 2015 года N 41 СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" документ с изменениями, внесенными: постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 20 июля 2015 года N 28.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе.

Программа физкультурно-спортивной направленности составлена на основе государственного стандарта основного общего образования с учетом здоровьесберегающей и здоровьекорректирующей технологии физического воспитания.

Программа адаптирована к системе дополнительного образования и модифицирована по содержанию, техническому и методическому оснащению с учетом опыта практической деятельности детско-юношеской спортивной школы.

В Программе раскрывается содержание образовательного процесса и воспитательной работы, приводятся учебно-тематические планы по разделам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, игровой), учебный материал по видам подготовки.

ЦЕЛЬ: создание условий для физического образования детей и подростков в соответствии с возрастными, физическими возможностями и особенностями занимающихся, привлечение максимально возможного числа детей к систематическим спортивным занятиям.

**ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:**

*Образовательные:*

- подготовка контингента к зачислению на обучение по программам спортивной подготовке;
- формирование основ знаний, умений и навыков в футболе;
- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- вовлечение в систему регулярных занятий футболом и физической культурой в целом.

*Воспитательные:*

- адаптация ребенка в современном обществе;
- воспитание воли, дисциплины, трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- организация деятельности через создание ситуации успеха.

*Развивающие:*

- создание условий для развития внимания, мышления; физических качеств - скоростных и координационных способностей силы, гибкости, выносливости.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение подготовки занимающихся, содействует успешному решению задач физического воспитания.

**Новизна** данной программы заключается в том, что она разработана для детей в соответствии с требованиями учебной программы для спортивных школ. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением техники и тактики футбола.

**Актуальность** программы заключается в том, что объем социального заказа на обучение футболом резко увеличился и продолжает увеличиваться. Многообразие физических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма обучающихся.

Основными показателями выполнения программы являются: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с образовательной программой (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовки).

Подготовка занимающихся по программе по общей физической подготовке проводится на спортивно-оздоровительном этапе, предполагающим четыре года обучения. Основная функция – физическое образование, вспомогательные функции – физическое воспитание и спортивная подготовка.

В соответствии с основной функцией Программы осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность нагрузки и на этой основе производится рациональное построение образовательного процесса в годичном цикле.

Тренировочные занятия, предусмотренные Программой начинаются с 5 лет. После окончания курса обучения по данной Программе обучающиеся, по желанию и согласно требованиям к уровню подготовки, переходят на этап начальной подготовки программы спортивной подготовки по футболу, являющийся очередным этапом многолетней подготовки.

## 2. Нормативная часть

Комплектование учебных групп, тренировочный процесс и процесс обучения, проведение воспитательной и спортивно-массовой работы с обучающимися осуществляется администрацией спортивной школы и тренерским составом в соответствии с Уставом МБФСУ «СШ № 1» и другими локально-нормативными актами.

Прием на обучение и комплектование учебных групп производится ежегодно до 15 октября. Принимаются все желающие с 5 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы комплектуются с учетом возраста, общефизической и спортивной подготовленности. Возрастной диапазон обучающихся в одной учебной группе не должен быть более трех лет.

Учебная и спортивная работа в МБФСУ «СШ № 1» строится на основании данной Программы, рассчитана на 46 недель и проводится в течение учебного года. В летнее время МБФСУ «СШ № 1» организовывает оздоровление и отдых обучающихся в загородном оздоровительном центре «Ёлочка» города Прокопьевска.

Тренировочные занятия, направленные на освоение теоретического материала, которые производятся в форме бесед, лекций и выполнения практической части. Практический материал Программы изучается на тренировочных занятиях, проводимых в групповой форме.

При проведении занятий должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Спортивно-оздоровительный этап проходит в группах и может длиться от одного года до четырех лет.

### Режим тренировочной работы

Таблица № 1

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю
Спортивно-оздоровительный этап	весь этап	с 5 лет	6	3

### Соотношение видов подготовки (%)

Таблица № 2

Год обучения	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая	Тактическая	Игровая	Теоретическая	Всего
Весь этап	50	20	16	6	4	4	100

Тренировочное занятие имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

В подготовительной части тренировочного занятия особое внимание уделяется подготовке организма обучающихся (возможно выполнения данной части занятия в спортивном зале), воспитанию физических качеств, дисциплины и организованности, правильной осанке.

В основной части тренировочного занятия решаются такие задачи как обучение двигательным действиям, развитие специальных физических качеств техническая подготовка.

Заключительная часть тренировочного занятия направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния обучающихся.

Тренер должен проводить педагогические наблюдения за обучающимися, а также в конце года контрольные испытания, которые позволяют объективно составить мнение о пригодности обучающихся к занятиям футболом и в определенной мере оценить их одаренность и перспективность к дальнейшему спортивному росту.

## **2.1. Специфика обучения по программе**

Целью занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки является физическое образование с ориентацией на оздоровительную направленность тренировочного процесса.

Основными направлениями деятельности по ходу реализации Программы являются:

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

Ожидаемый результат реализации Программы:

- формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (футболе);

- вовлечение занимающихся в систему регулярных занятий.

Для оценки эффективности реализации программы используются следующие критерии:

- состояние здоровья обучающихся;

- стабильность состава занимающихся, регулярность посещения ими тренировочных занятий;

- гармоничное развитие обучающихся;

- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренировочный процесс, согласно программе, ведется в соответствии с годовым учебным планом.

## **2.2. Возрастные особенности обучающихся**

Строить подготовку обучающихся необходимо с учетом неравномерного нарастания их физических способностей в процессе развития. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т. д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих физических качеств.

Необходимо строго нормировать физические нагрузки. Вместе с тем при разучивании какого-либо приёма техники, для создания целостного представления необходимы образцовый показ тренером и доходчивое объяснение способа его выполнения.

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных качеств и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Так, знание сенситивных периодов развития двигательных качеств позволит определить благоприятный период воздействия на определенном этапе многолетней подготовки обучающихся (таблица № 3.)

### **Сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

**Таблица № 3**



Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст										
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16-18
Длина тела							+	+	+	+	
Мышечная масса							+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+	+	+	+					
Скоростно – силовые качества					+	+	+	+	+		
Сила						+	+	+	+		
Выносливость			+	+	+					+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+
Гибкость	+	+	+	+	+	+					
Координационные способности	+	+	+	+	+	+	+	+			
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

### 3. Методическая часть

Методическая часть Программы определяет содержание учебного материала по основным предметным областям в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

#### 3.1. Организационно-методические указания

Начальное обучение элементам игры в футбол (тактике и технике) проводится припомощи упражнений, доступных для обучающихся данного возраста. Не следует требовать выполнения упражнений в максимальном темпе, применять много упражнений, где обучающимся приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более 2-3 технических приемов. Необходимо проводить двусторонние игры в общепринятых составах на полях стандартных размеров.

Ознакомление обучающихся с основными группами технических приемов, позволяющих успешно вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию интереса к футболу.

Овладение тактическими действиями следует начинать с изучения индивидуальных и групповых тактических действий в игровых групповых упражнениях 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6, на площадках с ограниченными размерами, а также в подвижных играх. Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать различные средства, в том числе и подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами.

Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с обучающимися 50% времени отводится общей физической подготовке. На специальную физическую подготовку отводится 20 % от общего количества часов. Используются доступные средства из программного материала преимущественно направленные на развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств.

Значительное внимание уделяется воспитанию у обучающихся правильной осанки. Это вызвано тем, что значительная часть детей младшего школьного возраста подвержена нарушению осанки. Однако подавляющее большинство этих нарушений имеет нестойкий функциональный характер, они могут быть исправлены с помощью физических упражнений. Для формирования правильной осанки предусматриваются специально подобранные комплексы физических упражнений.

### **3.2. Учебный план**

Учебный план подготовки обучающихся – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов подготовки. При составлении учебного плана следует исходить из специфики футбола, возрастных особенностей обучающихся, основополагающих положений теории и методики футбола. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной и игровой деятельности. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики хоккея, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Учебный план рассчитан на 46 учебные недели. Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам.

### **Учебный план тренировочных занятий на учебный год(46 недель).**

**Таблица № 4**

<b>Виды подготовки</b>	<b>Количество часов</b>
Теоретическая (воспитательная, психологическая) подготовка	10
Общая физическая подготовка	139
Специальная физическая подготовка	55
Техническая подготовка	44
Тактическая подготовка	17
Игровая подготовка	10
Контрольные нормативы	1
<b>Итого</b>	<b>276</b>

### **3.3. План-схема годичного цикла подготовки**

Построение годичного цикла является одним из важных компонентов образовательной программы и представляет собой рациональное распределение программного материала по основным структурным компонентам. Особенность спортивно-оздоровительного этапа – работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие быстроты, гибкости, ловкости, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка с акцентом на обучение технике ведения и передачи мяча и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления обучающихся. Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества детей и формирование у них интереса к занятиям футболом, а также всестороннее гармоничное развитие физических

способностей и овладение основами техники и тактики футбола, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

**Примерный план-график распределения программного материала в  
годовом цикле для спортивно-оздоровительного этапа  
(46 недель / 6 часов в неделю)**

Таблица № 5

Виды подготовки	Кол -во (ч.)	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
Теоретическая подготовка	10	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	О
Общая физическая подготовка (ОФП)	139	13	12	12	12	13	13	13	13	12	13	13	Т
Специальная физическая подготовка (СФП)	55	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	П
Техническая подготовка	44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	У
Тактическая подготовка	17	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	С
Технико-тактическая (игровая) подготовка	10	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	К
Контрольные нормативы	1										1		
<b>Всего часов за 46 недель:</b>	<b>276</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	

### 3.4. Программный материал для практических занятий

Программный материал для практических занятий представлен по предметным областям и видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

#### 3.4.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является важной и неотъемлемой частью образовательного и тренировочного процессов. Она предполагает изучение широкого круга вопросов теории и методики избранного вида спорта – футбола, анатомии, физиологии и психологии спортсмена, гигиены, безопасности в спорте и т.д. Освоение базисных знаний, постепенное их

углубление способствует умственному развитию обучающихся, расширению их общего и специального кругозора, помогает овладевать технико-тактическими приемами, воспитывает сознательное отношение к тренировочному процессу.

### 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 МБФСУ «СШ № 1». 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, 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. Организационные мероприятия. Создание новой инфраструктуры, обновление и реконструкция имеющейся материально-технической базы. Требования ФИФА к спортооружениям и инфраструктуре. Юные игроки (15-20 лет) – основа и надежда будущей сборной команды страны на Чемпионате мира – 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 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. Влияние длительности, интенсивности и числа повторений 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 различных циклах.

#### Тема 5. Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка.

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.

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 удара 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 контрольно-переводные нормативы.

#### Тема 7. Виды подготовки: тактическая подготовка.

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. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). Физическая подготовка как составная часть интегральной подготовки. Общая и 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 обучающихся.

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

Понятие о психике детей и подростков. Психические качества обучающихся. Межличностные отношения. 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 тренировочных занятий. Периодизация тренировочного процесса. Взаимосвязь планирования соревновательной и тренировочной деятельности. 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 о 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-преподавателем, 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 позиций судей 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 межигрового цикла; кратко, с объявлением состава – непосредственно перед игрой. Мотивация в установке. Рассказ о тактике игры команды. Информация 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 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 занятия 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 фактор 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.

### **3.4.2. Физическая подготовка**

Физическая подготовка имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку.

*Общая физическая подготовка* направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Основными средствами общей физической подготовки служат разнообразные упражнения, оказывающие общее воздействие на организм обучающихся.

При проведении занятий по общей физической подготовке необходимо соблюдать следующие методические требования:

1. Подбор упражнений осуществлять с учётом охвата всех мышечных групп.
2. Постоянно чередовать нагрузку на отдельные мышечные группы.
3. Объём нагрузки в каждом занятии и в серии повышать постепенно с учётом подготовленности обучающихся.
4. Умеренную нагрузку необходимо чередовать с более высокой.
5. В занятиях не следует в течение длительного времени давать чрезвычайно большие нагрузки, так как это ведёт к резкому снижению работоспособности.

Общеразвивающие упражнения. Сгибание и разгибание рук. Круговые движения одной рукой. Движения плечами (вверх, вниз, вперёд, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочерёдные движения руками. Взмахи ногой вперёд, назад и в сторону. Сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперёд и в стороны. Прыжки на месте на обеих ногах скрестно. Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд. общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастическими палками, волейбольными и футбольными, теннисными, набивными мячами. Подтягивание прямого туловища из положения, лёжа на животе (или на спине) на гимнастической скамейке, стоящей горизонтально, наклонно под углом 30-40 гр. (подтянувшись до уровня подбородка, занимающиеся поочерёдно перехватывают руки вперёд (вверх) по скамейке).

*Специальная физическая подготовка* направлена на качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как *общеподготовительные*, а средства на повышение уровня специальной физической подготовки, как *специально-подготовительные*.

Общеподготовительные упражнения.

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, дистанция и интервал. Расчёт по порядку. Расчёт на «первый-второй». Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте направо и налево. Начало движения шагом левой ноги. Повороты на месте кругом. Ходьба противходом. Ходьба по диагонали.

Акробатические упражнения. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Кувырок вперёд из упора, в положение, сидя в группировке. Перекат назад, из

упора присев, в упор на лопатках согнувшись. Перекат назад из седа, в упор на лопатках согнувшись. Кувырок вперёд из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук.

Упражнения для формирования осанки(упражнения у вертикальной плоскости):

1. Встать к стене (положение рук - на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить её и отвести в сторону.
2. То же с подниманием на носки.
3. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в исходное положение.
4. То же влево.

Положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс и др.

Упражнения с удержанием груза на голове (вес 150-20 гр.):

1. Удерживать груз на голове, медленно присесть и встать.
2. То же с касанием пяток пальцами рук.
3. Стоя на одной ноге, поднять другую вперёд и подтянуть к животу.
4. Ходьба боком по рейке гимнастической скамейки.
5. Передвижение вправо и влево по рейке гимнастической скамейки.

Упражнения для мышц стопы:

1. Ходьба на носках, высоко поднимая колени.
2. Ходьба на пятках, пальцы поднимать как можно выше.
3. Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками).
4. Захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять её и взять рукой; затем пальцами левой ноги взять её из рук и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке.
5. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет (малый мяч, булаву и др.) поднять и опустить предмет.
6. Сидя на скамейке, захватить с сводами стоп обеих ног булаву, стоящую на полу, поднять и переставить влево; то же выполнить вправо.

Упражнения на развитие скоростных качеств

Челночный бег (3\*10 м). Бег на 30м. Кросс без учёта времени на 300м и 500м. Многоскоки (8 прыжков - шагов с ноги на ногу). Лазание по канату с помощью ног. Метание теннисного мяча в цель. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Плавание любым способом (25м). Ходьба на лыжах 1-2км. Лёгкая атлетика (бег, прыжки, метания). Спортивные игры: баскетбол, волейбол, регби.

Упражнения на развитие ловкости:

«У медведя во бору», «Салки», «Мяч среднему», «Совушка», «Группа, смирно!» «Самый меткий», «Метко в цель», «Прыжки по полоскам», «Охотники и утки», «Зайцы, сторож и Жучка», «Волк во рву», «Попрыгунчики-воробушки», «Выбей водящего», «Зайцы в огороде», «Передача мячей в колоннах над головой», «Передача мячей под ногами», «Команда быstroноги», «Октябрята» и другие.

Специально-подготовительные.

Упражнения на развитие быстроты:

1. Повторное пробегание коротких отрезков (10-30м) из различных исходных положений.
2. Бег с остановками и изменениями направления передвижения по сигналу.
3. Бег прыжками.
4. Бег с изменением скорости.
5. Челночный бег.
6. Бег боком и спиной вперёд (на 10-20м).
7. Бег между стойками, расставленными в различных положениях.
8. Бег между стоящими неподвижно партнёрами.
9. Бег со сменой лидера.
10. Бег с быстрым изменением способа передвижения.
11. Ускорения с мячом на 25-30м.
12. Обводка препятствий на скорость.
13. Рывки на 10-15м к неподвижному или катящемуся мячу с последующим ударом в цель.
14. Выполнение сочетаний технических приёмов на скорость.

Упражнения для вратарей:

1. Из основной стойки вратаря - рывки на 5-15м вперёд и в стороны.
2. То же, но с последующей ловлей или отбиванием высоко летящих навстречу и сфлангов мячей.
3. Из положения приседа, широкого выпада, седа и лёжа - рывки на 2-3м с последующей ловлей или отбиванием катящихся и летящих мячей.
4. Ловля теннисных мячей, направляемых партнёрами в быстром темпе.

Упражнения на развитие ловкости

1. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног с доставанием высоко подвешенного мяча головой, ногой, рукой.
2. То же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов.
3. Прыжки вперёд с поворотом и имитацией ударов по мячу ногами и головой.
4. Прыжки с места и с разбега с ударом по мячу головой.

5. Держание мяча в воздухе, чередуя удары различными сторонами стопы, частями подъёма, бедром, головой.
6. Держанием мяча в воздухе вдвоём, втроём.
7. Ведение мяча головой.
8. Подвижные игры с футбольным мячом.

#### Упражнения на развитие гибкости

1. Из различных исходных положений (руки вверх, в стороны, перед грудью, соединены за спиной) рывки и пружинистые движения назад.
2. Наклоны туловища вперёд и в стороны.
3. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удар головой по мячу или споворотом на 90-180 градусов.

#### Упражнения на развитие специальной выносливости

1. Двусторонние игры.
2. Двусторонние игры с уменьшенным составом команд, с увеличением продолжительности игры.
3. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности.
4. Комплексные задания: ведение мяча, обводка стоек, передачи мяча и удары поворотом, выполняемые в течение 1,5-8 мин.

#### Упражнения на развитие силы

1. Приседания с гантелями, набивными мячами, мешочками с песком (3-5кг), штангой (для обучающихся 15-17 лет) с последующим быстрым выпрямлением.
2. Подскоки и прыжки после приседа на одной и обеих ногах.
3. В положении лёжа на спине - сгибание ног в коленях, преодолевая сопротивление партнёра.
4. Бег по песку, опилкам с ведением мяча.
5. В прыжке осуществлять броски футбольного или набивного мяча, зажатого ступнями, а также броски за счёт энергичного маха ногой вперёд.
6. Удары по футбольному мячу ногой и головой на дальность (стоя в 1м) от стенки, наносить быстро удары по мячу, отскакивающему от стены (по 15-20 ударов каждой ногой).
7. Вбрасывание футбольного и набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность.
8. Толчки плечом партнёра.
9. Борьба за мяч с применением толчков плечом в плечо.

#### Упражнения для вратарей:

1. Из упора стоя у стены - одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах.
2. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами.

3. В упоре лёжа - передвижение на руках вправо (влево), по кругу (носки ног на месте) -хлопки ладонями.
4. Многократная ловля и броски футбольного и набивного мяча от груди двумя руками.
5. Броски футбольного и набивного мяча одной рукой на дальность.
6. Поочерёдная ловля и броски футбольных мячей, направленных двумя – тремя партнёрами с нескольких сторон.

#### Подвижные игры

«Футбол для осьминогов». В игре принимают участие две команды, каждая состоит из 5-6 участников. Они становятся в тесные кружки лицами наружу, отводят руки за спину и берутся сзади за руки, таким образом, чтобы команда могла перемещаться лишь как единое целое, не размыкая рук. Задача каждой из команд – за время, отведенное на игру (5-7 минут), забить как можно больше голов в ворота соперников. Команды должны на протяжении всей игры перемещаться как единое целое, расцепляться участникам нельзя.

«Салки с футбольным мячом». На площадке произвольно располагаются 6-7 футболистов, один из которых «салка». Мяч находится у одного из игроков. По сигналу «салка» старается догнать и осалить одного из игроков, которому остальные играющие стараются ногой своевременно передать мяч. Игрока, владеющего мячом, салить нельзя. «Салка» должен преследовать другого игрока, которому также стараются передать мяч. Если «салка» коснулся мяча ногой или завладел им, то водящего сменяет тот, кто сделал неточную передачу. Игра длится 5-7 минут. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим или водил меньшее число раз. Также игрок, по вине которого мяч вышел за пределы площадки, становится водящим.

На площадке больших размеров могут играть 10-12 человек двумя мячами, выбрав двух водящих. Чтобы остальные игроки различали водящих в ходе игры, последние надевают на голову яркие шапочки.

«Пробей стенку». Площадку разделяет средняя линия. На лицевых сторонах стены проводится линия на высоте 1,5 м. Пространство от пола до линии – зона импровизированных ворот. Играющие делятся на 2 команды по 5-8 человек. Каждая по своему усмотрению располагается на одной площадке. Футбольный мяч вбрасывается на середину между двумя игроками. Мяч, оказавшийся на одной половине поля, игроки могут передавать между собой, чтобы выбрать удобный момент для удара по цели, которой служит нижняя часть стены на половине противника. Команда без мяча организует оборону: ставит «стенку», применяет индивидуальные перехваты. Если нападающим удалось направить мяч в зону ворот (на

открытой площадке лицевая линия), они получают очко. Противник начинает разыгрывать мяч и, в свою очередь, старается завершить атаку. Мяч можно задерживать ногой, туловищем, отбивать головой. Игра продолжается 10 минут, после чего команды меняются сторонами площадки. Выигрывает команда, набравшая за 20 минут больше очков. Практикуется также игра двумя мячами.

Запрещается переходить среднюю линию, задерживать мяч руками. Мяч, отскочивший от стены в поле бьющей команды (не коснувшийся защищающих), возвращается противнику. За касание мяча рукой или три неточных удара выше линии «ворот» назначается штрафной, который пробивается со средней линии в условные ворота одним игроком.

*«Ногой и головой через сетку».* Две команды по 5-8 человек располагаются с разных сторон от сетки на волейбольной площадке. Высота сетки 180-200 см.

По свистку тренера игрок одной команды перебивает мяч ногой (с рук) через сетку на половину противника. Задача игроков, на стороне которых оказался мяч, - переправит его через сетку не больше чем тремя ударами ногой или головой. Если одна из команд допустит ошибку, игра останавливается и команда, допустившая ее, проигрывает очко или подачу. Счет в игре ведется как в волейболе. Со сменой подачи (после ошибки подававшей команды) игроки перемещаются на площадке по часовой стрелке, как в волейболе.

Играют три партии по 10 очков каждая. После каждой партии игроки меняются сторонами площадки.

Ошибками считается касание мяча одним игроком дважды, касание мяча руками, удар в стенку (за линию, ограничивающую площадку) или под сетку.

Можно проводить игру по принципу «Пионербола» с двумя мячами одновременно.

*«Перестрелка».* Две команды по 8-10 человек располагаются на площадке по разные стороны от средней линии. На площадках, примерно на расстоянии 3-5 метров от средней линии, устанавливаются конусы (5-7 штук) – эти мишени. У каждой команды по три футбольных мяча. По свистку тренера игроки пытаются мячом сбить конусы противника, в свою очередь защищая свои конусы от падения. Игроки могут передавать мяч между собой, чтобы выбрать удобный момент для удара по цели. Команда может выбрать несколько игроков для защиты конусов и несколько - для нападения.

Нельзя мяч брать в руки. Выигрывает команда, которая быстрее всех сбила конусы противника.

«*Охотники и утки*». В центре площадки чертят большой круг. Детей делят на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» встают за чертой круга и получают мяч (волейбольный или баскетбольный). «Утки» располагаются внутри круга.

По команде тренера «охотники», не заходя в круг, стараются попасть мячом в «уток». Те увертываются, перебегая внутри круга в более безопасное место. «Утка» выходит из игры, как только в нее попали мячом. Игра продолжается пока не будут «выбиты» все «утки». После этого играющие меняются ролями. Выигрывает команда, которая затратит меньше времени или в установленное время «выбьет» больше игроков другой команды.

«*Передал – садись*». Играющие делятся на 2 равные (по числу игроков) команды и выстраиваются в колонны по одному, параллельно одна другой. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 5-8 шагов. У капитана в руках по мячу.

По сигналу тренера передает мяч (двумя руками от груди или другим установленным способом) первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно капитану и сразу же принимает положение упора присев. Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальными игроками команды. Каждый игрок, сделавший ответную передачу, принимает положение упора присев. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает.

Побеждает команда, закончившая передачи мяча первой и не нарушившая правил.

Никто не должен пропускать своей очереди. Игрок, на поймавший мяч, обязан сбегать за ним, вернуться на свое место и продолжать передачи.

Игра усложняется, если последний в колонне игрок, получив от капитана мяч, бежит (ведя мяч) на место капитана, а тот встает в начало колонны. После этого игрок, стоящий перед колонной, снова обменивается передачами с остальными игроками. Таким образом, в ходе игры каждый побывает в роли капитана. Игра заканчивается, когда начинавший игру снова окажется в роли капитана.

«*Наперегонки с мячом*». Игроки строятся в шеренги у боковых границ площадки лицом к середине. Одна команда стоит справа, другая – слева от щита. Расстояние между игроками – 3-4 шага. Игроки рассчитываются по порядку.

Тренер бросает мяч в щит и называет любой номер. Оба игрока под этим номером выбегают вперед и пытаются завладеть мячом. Тот, кому это удалось, делает передачу последнему игроку своей команды, который



передает его по шеренге дальше (из рук в руки или ударом о землю). Игрок, не сумевший завладеть мячом, обегает игроков своей шеренги с левой стороны. Пытаясь обогнать мяч, который передают игроки другой команды. Если бегущий игрок финиширует в конец шеренги раньше мяча, то очко начисляется его команде. Другая команда тоже получает очко за то, что ее игрок завладел мячом после броска по щиту. Если же финиш первым пересек мяч, то команде засчитывается 2 очка. Затем тренер вызывает другие номера. Игроки, принявшие участие в борьбе за мяч, снова становятся на свои места.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Игрок, потерявший мяч, должен вернуться на место и продолжать передачи.

*«Нападают пятерки»*. Играют 3 команды на баскетбольной площадке. Вторая и третья пятерки строят зонные защиты, каждая под своим щитом. Мяч находится у игроков первой пятерки расположенной в произвольном порядке лицом ко второй пятерке. У игроков команд куртки (майки) разного цвета.

По сигналу тренера игроки первой пятерки нападают на щит второй пятерки, стараясь забросить мяч в корзину. Как только игрокам второй пятерки удастся перехватить мяч, они, не останавливаясь, нападают на щит третьей пятерки. Первая пятерка, потерявшая мяч, строит зонную защиту на месте второй пятерки. Третья пятерка, овладевшая мячом, начинает нападение на первую пятерку и т.д. Команда, забросившая мяч, получает очко и строит зонную защиту, а проигравшие идут в нападение.

Игра длится 10-15 минут. Побеждает команда, набравшая больше очков. Игра проходит по упрощенным правилам баскетбола.

*«По наземной мишени»*. На каждой стороне волейбольной площадки у линии нападения чертят по 2 круга диаметром 1,5 м. Две команды располагаются с разных сторон от сетки. У игроков одной команды в правой или левой руке теннисный мяч.

По сигналу 2 игрока от каждой команды одновременно устремляются к сетке. Игрок с мячом прыгает как можно выше и акцентированным движением кисти посылает мяч в один из кругов на стороне противника. Игрок за сеткой, ставя блок, старается помешать ему. За попадание в любой круг нападающий получает 2 очка. Если он обошел блок, но промахнулся и мяч приземлился в пределах площадки – 1 очко.

*«Летучий мяч»*. Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга, в руках одного из них мяч. Водящий находится в круге. Играющие передают мяч друг другу по воздуху или перекатывают по земле, а водящий старается овладеть им или коснуться его. Если водящий коснется

мяча, то он меняется местом с игроком, от которого летел мяч или у которого он находился в руках.

Если играющих больше двадцати человек, можно выделить еще одного водящего. Если мяч вылетел из круга, то играющие должны как можно быстрее подобрать его и ввести в игру. Водящий может овладеть мячом, находящимся в любом месте (в воздухе, в руках, в круге, за кругом).

*«Выбей мяч».* Играть могут от 12 до 18 человек. Для игры необходимы один набивной или баскетбольный мяч и два мяча меньших размеров, например волейбольные или гандбольные.

Посередине зала или площадки проводится средняя линия. В 5-6 м. от нее параллельно намечаются две стартовые линии, на которых в шеренгах располагаются команды. Каждая имеет по одному волейбольному или гандбольному мячу. Игроки каждой команды имеют порядковые номера. Большой мяч находится на средней линии в центре зала или площадки. По сигналу тренера первые номера стараются меткими бросками попасть в мяч, лежащий на средней линии. При этом мяч должен катиться к линии противоположной команды. После этого игроки, бросившие мяч, подбирают его и передают следующим номерам, которые также стараются малым мячом продвинуть большой мяч к линии противника. Команда, линию которой пересечет большой мяч, считается проигравшей.

Мячи для метания могут быть у каждого игрока. В этом случае броски выполняются только своим мячом и очередность не устанавливается.

Метать мяч игроки должны строго по очередности, согласно порядковым номерам. Если во время метания игрок заступил за черту, то бросок считается недействительным и большой мяч устанавливается на место. Если мяч укатился в сторону за пределы условной площадки, то по сигналу старшего он устанавливается на середину площадки против того места, где закатился за площадку.

*«Клёк».* Число играющих 8-10 человек. На земле или асфальте чертится квадрат – «город» со сторонами примерно в длину шага. В 2-х м. от линии «города» проводят черту «пригорода», еще через 2 м. – черту «полукона» и, наконец, через такое же расстояние чертится линия «кона».

Выбрав водящего, в центре «города» устанавливают «клеек» - городошную рюху. Первый по очереди игрок встает на линию «кона» и производит удар. Попав в «клёк», он бежит за своей битой, стараясь как можно быстрее схватить ее, и, вернувшись, ткнуть концом в «город» со словами: «Клёк!» Это же старается сделать и водящий, который тоже бежит за улетевшим «клёком». Если игрок «заклёкался» раньше водящего, он получает право бить с «полукона». После «полукона» он может бить с черты

«пригорода», и наконец он бьет с линии «города». В случае промаха игрок остается за линией «кона» и ждет более удачного броска очередного игрока.

Если игрок после удара удачно «заклёкался» с «кона», то право бить с «полукона» или с «пригорода» после «полукона» он получает после того, как пробьют все игроки с «кона» или «полукона». Игрок, который дошел до черты «города», имеет право бить по «клёку», не выпуская биты из рук. После удара с линии «города» он получает очко (оно имеет силу запасного удара при промахе) и возвращается на линию «кона». Если «клеек» не улетит, а окажется в пределах «города», то игрок, сделавший неудачный бросок, становится водящим. В случае, если все игроки промахнулись, водящий берет «клеек» и, не выходя из «города», старается попасть им в чью-либо лежащую биты. Хозяин биты, в которую попадают «клёком», становится водящим. После промаха с любой линии следующий удар начинается только с «кона».

*«Сторож».* Игруют в спортивном зале или на уличной площадке. В игре могут участвовать 8-12 человек. Для игры вычерчивается полукруг радиусом 4-6 м.

Играющие с мячами в руках встают на линии полукруга и каждый отмечает свое место кружком. В середине полукруга лежит большой мяч, его охраняет «сторож» с палкой. Играющие по очереди стараются сбить большой мяч своими мячами, а «сторож» палкой парирует их удары. Если отбитый «сторожем» мяч не докатился до игрока, он остается в поле. Играющий может его взять, но так чтобы «сторож» его не осалил. Осаленный игрок становится «сторожем». Если один из игроков собьет большой мяч, «сторож» старается быстро вернуть его на место. В это время игроки, чьи мячи находятся в поле, стремятся ими овладеть.

Большим мячом может послужить волейбольный, а игроки могут иметь теннисные или резиновые детские мячи. «Сторож» может отбивать мячи только палкой. Игроки метают свои мячи, соблюдая очередность. Очередной игрок бросает мяч в цель, как только «сторож» отобьет брошенный предыдущим игроком мяч. «Сторож» может осалить игрока в поле только рукой.

*«Гонка с выбыванием».* С помощью флажков размечается круг диаметром 9-12 м. и на нем проводится линия старта-финиша. По сигналу все участники игры одновременно начинают бег по внешней стороне круга против часовой стрелки. После каждого круга из игры выбывает участник, который последним пересек контрольную линию старта. Постепенно менее выносливые выбывают. Победителем объявляется тот, кто останется

лидером, т.е. самый выносливый и быстрый игрок. По усмотрению тренера участники могут бежать с набивным мячом.

Гонку можно проводить по прямой линии – туда и обратно. Участник, прибежавший к линии старта последним, выбывает из игры.

«Догнать – обогнать». Играют до 20 человек. Участники располагаются на беговой дорожке на одинаковой дистанции друг от друга. По сигналу все игроки начинают бег. Задача каждого – не дать догнать себя тому, кто бежит сзади, и в то же время коснуться рукой впереди бегущего. Запятнанные игроки выбывают из борьбы и идут в середину бегового круга. Остальные продолжают гонку. Игру можно закончить, когда на беговой дорожке останутся 3 самых выносливых спортсмена. Можно выявить единоличного победителя.

Если игра проводится в зале, то недалеко от его углов устанавливаются поворотные стойки, которые можно оббегать только с внешней стороны.

«Пустое место». Число участников может быть от 10 до 20 человек. Выбирается водящий. Все играющие становятся в круг не более, чем на пол шага один от другого, и держат руки за спиной.

Водящий ходит за кругом – и дотрагивается до кого-либо касанием рук или плеча. Это означает, что он вызывает данного игрока на соревнование. Дотронувшись, водящий бежит в любую сторону по кругу, вызванный – в обратную сторону, также по кругу. Встретившись на пути, играющие здороваются (подают друг другу руки, кланяются, приседают и т.д.) и продолжают быстрее бежать по кругу, чтобы занять пустое место. Водит тот, кто не успел занять освободившееся место.

«Волк во рву». По середине зала или площадки проводятся две линии, образующие «ров» шириной до 1 м. Два-три игрока – «волки» располагаются в нем. Остальные играющие – «козы» - размещаются на одной стороне площадки за линией «дома». На другой стороне линией отмечается «пастбище».

По сигналу тренера «козы» бегут из «дома» на противоположную сторону площадки, то есть на «пастбище», и по дороге перепрыгивают через «ров». «Волки», не выходя из него, стараются запятнать как можно большее число «коз». Запятнанные игроки пересчитываются и снова входят в игру. Затем «козы» по команде бегут «домой», «волки» их вновь ловят, когда они перепрыгивают через «ров». После 2-4 перебежек определяются лучшие – это те игроки, которых во время всех перебежек ни разу не поймали, и те, которые поймали больше «коз».

«Волки» могут пятнать «коз», только находясь во «рву», когда те перепрыгивают через «ров» или стоят рядом. «Козы» «ров» не перебегают, а

перепрыгивают. «Коза», попавшая ногой в «ров», считается пойманной. «Козам» можно начинать перебежку только по сигналу тренера.

«Челнок». Участники распределяются на две команды и становятся на противоположных сторонах площадки. Между ними проводится линия старта. Капитаны команд по очереди посылают своих игроков к средней линии, от которой они должны совершить прыжок. Заранее устанавливается, что игроки одной команды будут прыгать (с места толчком двумя ногами) вправо, а игроки другой команды – влево от средней линии. После начала игры, т.е. после прыжка первого игрока, отмечается (мелом или кубиком) место его приземления по пяткам. Игрок возвращается в свою команду, а с отметки его приземления, в обратную сторону, т.е. к средней линии, прыгает игрок из команды противника. Длина его прыжка также отмечается, после чего в борьбу вступают вторые номера и т.д. Если последнему игроку (завершающему соревнование) удалось перепрыгнуть через среднюю линию, его команда побеждает. Если не удалось, то проигрывает. Перед прыжком заступать за среднюю линию запрещается. Если игрок после прыжка отклонился назад и коснулся ногой, рукой или туловищем площадки, то по этой точке касания и отмечается длина прыжка.

Игру можно проводить, совершая с места тройные прыжки, Принцип определения победителей тот же.

«Перемена мест». Игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями своих «домов»), приседают и кладут руки на колени.

По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома».

Побеждает команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной линией, закончив прыжки. Затем следуют прыжки в обратную сторону, но в игре не участвует тот, кто пересек линию «дома» последним. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2-3 самых выносливых прыгуна. По числу игроков на площадке нетрудно определить команду-победительницу – она сохранила больше прыгунов. Продолжая соревнование, можно выявить лучшего прыгуна.

«Кто выше?». Планка устанавливается на высоте, доступной для игроков обеих команд. Прыгают поочередно сначала игроки одной команды, затем другой. Если в одной из попыток (всего две) участник преодолел планку, он продолжает соревнование на следующей высоте. После второй неудачной попытки игрок выбывает из соревнований.

Побеждает команда, в которой осталось больше участников. Можно разыграть и лично-командное первенство, определив чемпиона группы.

Тренер может начислять командам очки за правильность отталкивания и приземления. Их сумма приплюсовывается к показанному результату, который также может быть выражен в очках.

*«Баскетбол с надувным мячом».* Две команды (по 4-6 игроков) произвольно располагаются на баскетбольной площадке. Капитаны выходят на середину. Тренер подбрасывает между капитанами надувной мяч, после чего он попадает к одной из команд. Ее игроки, подпрыгивая как можно выше и подбивая мяч рукой, передают его друг другу. Если есть баскетбольный щит, то конечная цель – коснуться мячом щита противника, за что команда получает очко.

### **3.4.3. Техническая подготовка**

Техника в футболе – это прежде всего разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях: передвижения и остановки, повороты и прыжки, удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча.

*Техника передвижения:*

Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугам, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами и толчком одной ногой на месте и в движении. Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны, назад: на месте и в движении.

Остановки выпадом и прыжком (на одну ногу, на две ноги) во время движения.

Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

*Удары по мячу ногой:*

Удары внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема на месте и в движении покатящимся с различными направлениями мячам. Удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема по прыгающему и летящему мячу. 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.

*Остановка мяча:*

Остановка мяча ногой: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановки с

переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

*Ведение мяча:*

Ведение ногой внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема. Ведение левой, правой ногой по прямой, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменением скорости движения, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

*Отбор мяча:*

Отбор мяча при единоборстве с соперником, при атаке соперника спереди или сбоку, применяя выбивание мяча «ударом ногой», «остановкой ногой» в выпаде.

*Введение мяча из-за боковой линии:*

Введение с места из аута.

*Индивидуальные действия без мяча.*

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

*Индивидуальные действия с мячом.*

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.*

Взаимодействия 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: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах.

#### **3.4.4.Тактическая подготовка**

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

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за

движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

#### *Тактика нападения.*

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

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

#### *Тактика защиты.*

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

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

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

### **3.4.5. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка обучающихся органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической, игровой) и проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

#### Общая психологическая подготовка.

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки обучающихся. На ее основе решаются следующие задачи:

- воспитание личностных качеств;
- воспитание волевых качеств;
- развитие процесса восприятия;



- развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- развитие способности управлять своими эмоциями.

#### Воспитание личностных качеств.

В процессе подготовки обучающихся чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность футболу). Так как моральный облик обучающихся зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать их на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

#### Воспитание волевых качеств.

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий при этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому обучающемуся. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым обучающимся игровой дисциплины.

#### Развитие процессов воспитания.

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке – важнейшее качество обучающихся. Во многом оно зависит от зрительного восприятия:

периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение мяча, игроков противника и партнеров, объективно оценивать игровую ситуацию – важные составляющие мастерства. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

#### Развитие внимания.

Эффективность игровой деятельности в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстромеменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом, концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов – его устойчивостью.

Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд и в два мяча.

#### Развитие способности управлять своими эмоциями.

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов. Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя обучающихся уверенность в своих силах;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

### **3.4.6. Воспитательная работа**

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа тренер-преподаватель формирует прежде всего патриотизм, нравственные качества

(честность, доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость, трудолюбие) в сочетании с волевыми (решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность).

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:

1. воспитание волевых качеств личности;
2. воспитание спортивного трудолюбия;
3. интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки;
4. воспитание чувства ответственности за порученное дело;
5. воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности школы;
6. самовоспитание – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру-преподавателю и является обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с воспитанием и развитием физических качеств обучающихся.

Воспитательные средства, используемые на работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;
- дружный коллектив.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- совместное празднование дней рождений;
- подготовка и уборка мест тренировочных занятий.
- экскурсии.

Немаловажное значение имеет работа с родителями – встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией ДЮСШ; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях посвященных праздничным датам совместно с детьми.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными

людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о ВОВ, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании обучающихся является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание. Самовоспитание включает принятие самими детьми обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

#### **4. Система контроля и зачетные требования**

Контроль является составной частью подготовки обучающихся и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных

показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

Для определения физической подготовленности обучающихся необходимо выполнить определенные требования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Проводятся контрольные тесты в конце учебного года.

#### **4.1. Указания к выполнению контрольных нормативов (тестов) обучающимися по ОФП**

**Бег 30 метров со старта** направлен на оценку скоростных качеств. Выполняется от стартовой линии с низкого старта или со старта с опорой на одну руку по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с).

**Бег 60 метров со старта** направлен на оценку скоростных качеств. Выполняется от стартовой линии с низкого старта или со старта с опорой на одну руку по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания 60-метрового отрезка (с).

**Челночный бег 3 x 10 м.** Этот тест определяет уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Выполняется со стартовой линии с высокого старта, пробегание отрезка 10 метров 3 раза.

**Прыжок в длину с места.** От стартовой линии, отталкиваясь двумя ногами вперед. Приземление на две ноги. Измерение осуществляется по месту приземления пяток. Если при приземлении одна нога впереди другой, то измерение производится по последней ноге. Дается 2 попытки и регистрируется лучший результат.

**Тройной прыжок в длину** направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй и третий прыжки выполняются толчками одной ноги, при этом после третьего толчка обучающийся приземляется на две ноги. Оценивается результат по длине трехкратного прыжка в метрах (даются две попытки).

#### **СФП**

**Прыжок в высоту с места со взмахом руками.** Оцениваются скоростно-силовые качества. Вертикально располагается линейка с нанесенной на ней разметкой или наклеенной сантиметровой лентой. Обучающийся сгибает ноги в коленях и, отталкиваясь от пола, выпрямляя колени, делает прыжок с взмахом рук. Дается 2 попытки. Регистрируется наилучший результат.

**Бег 1000 метров** направлен на оценку выносливости. Для детей 7-8 лет тестирование выполняется от стартовой линии с высокого старта по звуковому сигналу. Переходить на ходьбу, шаг запрещено. Регистрируется и оценивается время пробегания 1000-метровой дистанции (с). Для детей 5-6 летнего возраста разрешено смешанное передвижение, сочетание ходьбы и бега по дистанции. Все остальные требования к нормативу те же.

**Контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовленности для спортивно-оздоровительного этапа**

Таблица № 6

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Спортивно-оздоровительный этап			
		5-6 лет		7-8 лет	
		май		май	
		юноши	девушки	юноши	девушки
<b>ОФП</b>					
1	Бег на 30 м со старта (с)	не более 6,7	не более 7,0	не более 6,6	не более 6,9
2	Бег на 60 м со старта (с)	не более 12	не более 12,2	не более 11,8	не более 12
3	Челночный бег 3x10 м	не более 9,5	не более 9,7	не более 9,3	не более 9,5
4	Прыжок в длину с места	не менее 140 см	не менее 130 см	не менее 135 см	не менее 125 см
5	Тройной прыжок	не менее 370 см.	не менее 310 см.	не менее 360 см.	не менее 300 см.
<b>СФП</b>					
6	Прыжок вверх с места со взмахом руками	не менее 11 см	не менее 9 см	не менее 12 см	не менее 10 см
7	Бег на 1000м	Смешанное передвижение (без учета времени)	Смешанное передвижение (без учета времени)	Без учета времени	Без учета времени
<b>Критерии успешной сдачи нормативов</b>		<b>Выполнено 5 нормативов из 7</b>	<b>Выполнено 5 нормативов из 7</b>	<b>Выполнено 5 нормативов из 7</b>	<b>Выполнено 5 нормативов из 7</b>

## 5. Перечень информационных источников

1. Годик, М.А. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /М.А. Годик. – М.: Советский спорт, 2011. – 156 с.
2. Петухов, А.В. Футбол / А.В. Петухова. – М.: Советский спорт, 2006. – 222 с.
3. Железняк,Ю. Д. Поурочная учебная программа для детско–юношеских спортивных школ и специализированных детско–юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д. Железняка. – М.: 1984.
4. Лапшин, О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов / О.Б. Лапшина. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
5. Кузнецов, А.А. Футбол: настольная книга детского тренера / А.А. Кузнецова. – М.: Олимпия, 2007. 1 этап (8-10 лет) – 111 с.; 2 этап (11-12 лет) – 204 с.; 3 этап (13-15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.
6. Андреев, С.Н. Футбол в школе / С.Н. Андреева. – М.: ФиС, 1986. – 222 с.
7. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
8. Шамардин, А.И. Методика развития и совершенствования двигательных (физических) качеств у юных футболистов: Учебное пособие / А.И. Шамардина. – Волгоград: ВГИФК, – 1995. – 49 с.
9. Рудик, П.А. Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям / П.А. Рудик, А.Ц. Пуни, Н.А. Худадова. – М.:«Физкультура и спорт», 1968.
- 10.Рудик, П.А. Психология спорта / П.А. Рудик. – М.: «Физкультура и спорт», 1968.
11. Рудик, П.А. Психологическая подготовка спортсмена /П.А. Рудик, А.Ц. Пуни. – М.:«Физкультура и спорт», 1965.
12. Брайент, Д.Ж.Психология в современном спорте / Д.Ж. Брайеннт. – М.:«Физкультура и спорт», 1978.
13. Романов, Н.Н.Физическая культура и спорт- в быту народа / Н.Н. Романова. – М.:«Физкультура и спорт», 1962.
14. Выдрин, В.М.Спорт в современном обществе / В.М. Выдрина. – М.: «Физкультура и спорт», 1980.
15. Филин, В.П. Основы юношеского спорта /В.П. Филина, Н.А. Фомина. – М.:«Физкультура и спорт». 1980.
16. Фролов, В.Г.Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста / В.Г. Фролова,Г.П. Юрко. – М.:«Просвещение», 1983.

17. Козловский, В.И. Подготовка футболистов / В.И. Козловского, Б. Вирцер. – М.: «Физкультура и спорт», 1977.
18. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте / Н.В. Зимкина. – М.: «Физкультура и спорт», 1972.
19. Верхошанский, В.Ю. Основы специальной соловой подготовки в спорте / В.Ю. Верхошанского. – М.: «Физкультура и спорт», 1977.
20. Романов, А.О. Учебник спортсмена / А.О. Романова. – М.: «Физкультура и спорт», 1964.
21. Андреев, С.Н. Играй в мини-футбол / С.Н. Андреева. – М «Советский спорт», 1989.
22. Благуш, П. К теории тестирования двигательных способностей / П. Благуша. – М.: «Физкультура и спорт», 1982.
23. Филин, В.П. Скоростно – силовая подготовка юных спортсменов / В.П. Филина. – М.: «Физкультура и спорт», 1968.
24. Гриндлер, К. Техническая и тактическая подготовка футболистов / К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хеммо. – М.: «Физкультура и спорт», 1976.
25. Филин, В.П. Вопросы юношеского спорта / В.П. Филина. – М.: «Физкультура и спорт», 1967.
26. Лаптев, А.П. Юный футболист / А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: «Физкультура и спорт», 1983.
27. Исаев, А. Футбол / А. Исаева, Ю. Лукашина. – М.: «Физкультура и спорт», 1967.
28. Голомазов, С.В. Теория и методика футбола том 1 / С.В. Голомазова, Б.Г. Чирва. Техника игры». – М.: ТВТ Дивизион, 2008.
29. Грин, Ш. Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-8 лет. / Ш. Грин. – М.: ООО «РА Квартал», 2009.
30. Грин, Ш. Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 9-12 лет. / Ш. Грин. – М.: ООО «РА Квартал», 2009.
31. Грин, Ш. Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 13-16 лет. / Ш. Грин. – М.: ООО «РА Квартал», 2009.
32. Видеоматериалы игр, спортивных соревнований.

Интернет-ресурсы:

1. [http:// eurosport.ru /](http://eurosport.ru/)
2. [http:// sport.ru /](http://sport.ru/)
3. [widowudy/ru](http://widowudy.ru)