ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

ЧУКОТСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА

Государственное автономное образовательное учреждение

дополнительного образования Чукотского автономного округа

«Окружная детско-юношеская спортивная школа»

Предпрофессиональная программа

по виду спорта «Мини-футбол»

Организация, осуществляющая спортивную подготовку -

ГАОУ ДО ЧАО ОДЮСШ»

|  |  |
| --- | --- |
| Принята  На педагогическом совете  ГАОУ ДО ЧАО «ОДЮСШ»  Протокол №5 от 11.09.2021Г | Утверждено:  Приказ ГАОУ ДОЧАО «ОДЮСШ»  №116-ОД от 13.09.2021г |

Программа разработана на основе:

* Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федерального закона от 04.12.2007 г. №2 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г.

№ 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

* Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04- 10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
* Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.09.

2013 № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»

Срок реализации на этапах:

* начальной подготовки - 3 года;

- тренировочный этап -5 лет

Разработали:

Скоков А.А- тренер-преподаватель ГАОУ ДО ЧАО «ОДЮСШ»,

Ноева А.А.- заместитель директора по ГАОУ ДО ЧАО «ОДЮСШ»

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Пояснительная записка | 4 |
| *1.1* | *Характеристика мини-футбола, отличительные особенности* | 4 |
| *1.2* | *Методы обучения* | 6 |
| 2. | Нормативная часть | 7 |
| *2.1* | *Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы предпрофессиональной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку в группах по виду спорта мини-футбол* | 7 |
| *2.1.1* | *Формирование групп на этапах предпрофессиональной подготовки* | 7 |
| *2.1.2* | *Краткая характеристика возрастных особенностей физиологического развития детей и подростков* | 8 |
| *2.2* | *Продолжительность и объемы реализации программы* | 10 |
| *2.3* | *Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах предпрофессиональной подготовки по виду спорта мини-футбол* | 12 |
| *2.4* | *Режимы тренировочной работы* | 13 |
| *2.5* | *Медицинские, возрастные и психофизические требования*  *к лицам, проходящим предпрофессиональную подготовку* | 14 |
| *2.6* | *Соревновательная деятельность по виду спорта мини-футбол* | 16 |
| *2.7* | *Требования к количественному и качественному составу*  *групп подготовки* | 17 |
| *2.8* | *Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)* | 17 |
| 3. | Методическая часть | 19 |
| *3.1.* | *Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований* | 19 |
| *3.2* | *Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок* | 20 |
| *3.3* | *Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля* | 20 |
| *3.4* | *Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки* | 22 |
| *3.4.1* | *Теоретическая подготовка* | 22 |
| *3.4.2* | *Практические занятия* | 22 |
| *3.4.2.1* | *Техническая подготовка* | 23 |
| *3.4.2.2* | *Тактическая подготовка* | 42 |
| *3.4.2.3* | *Физическая подготовка (для всех возрастных групп)* | 46 |
| *3.5* | *Психологическая подготовка* | 50 |
| *3.6* | *Восстановительные средства* | 51 |
| *3.7* | *Инструкторская и судейская практика* | 52 |
| *3.8* | *Воспитательная работа* | 53 |
| 4. | Система контроля и зачетные требования | 60 |
| *4.1* | *Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта мини-футбол* | 60 |
| *4.2* | *Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку, особенностей вида спорта мини-футбол* | 60 |
| *4.3* | *Требования к результатам реализации программы на*  *каждом из этапов подготовки* | 65 |
| *4.4* | *Методические указания по организации аттестации* | 65 |
| *4.5* | *Требования к результатам освоения Программы,*  *выполнение которых дает основание для перевода*  *на программу спортивной подготовки* | 67 |
| *4.6* | *Материально-техническое обеспечение* | 69 |
| 5. | Перечень информационного обеспечения Программы | 70 |

**1. Пояснительная записка**

Программа предпрофессиональной подготовки для Окружной детско-юношеской спортивной школы ЧАО (ОДЮСШ) по мини-футболу составлена с учётом требований ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 года № 147 определяет условия и требования к спортивной подготовке и служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки футболистов. В основу программы заложены основополагающие принципы подготовки занимающихся и юных спортсменов, основанные на результатах научных исследований и передовой спортивной практики.

*Целью* Программы является организация и реализация тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки.

*Результатом реализации* Программы должно быть воспитание высококвалифицированных футболистов.

В процессе обучения и тренировок данная Программа помогает решить нижеследующие *задачи:*

-осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями;

- укрепление здоровья;

- достижение высокого уровня основных физических качеств и совершенствование техники и тактики игры;

-достижение высокого уровня индивидуальной и командной подготовленности, приобретение навыков и их реализация в соревновательных условиях;

- сохранение высокого уровня общей и специальной работоспособности;

-приобретение глубоких теоретических знаний и практических навыков по методике обучения и тренировки, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований.

* 1. ***Характеристика мини-футбола, отличительные особенности***

Ми́ни-футбо́л — широко распространённое в русскоязычных странах наименование футза́ла — командного вида спорта, похожего на футбол, соревнования по которому проводятся под эгидой ФИФА.

Одноимённый вид спорта, соревнования по которому проводятся под эгидой AMF в русскоязычных странах, часто называют футболом в залах или просто футзалом.

***Правила и особенности игры***

Игра ведётся на площадке длиной от 25 до 42 м и шириной от 15 до 25 м. Размеры площадки для проведения международных матчей: длина 38-42 м, ширина 18-25 м. Продолжительность матча — 2 тайма по 20 минут «чистого» времени (в российском чемпионате сезона 2009/2010 проводится эксперимент, согласованный с FIFA, согласно которому продолжительность матча составляет 2 тайма по 25 минут). Используется мяч меньших размеров, чем при игре в футбол на траве. Кроме того, у мяча несколько иные физические характеристики: в частности, отскок мяча значительно меньше, чем у мяча, используемого в «большом» футболе. Играют 2 команды по 4 полевых игрока и вратарь. Замены проводятся по ходу матча, и, в отличие от футбола, их число не ограничено. Полевым игрокам разрешено играть любой частью тела, кроме рук. Задача забить гол в ворота соперника. Размер ворот составляет 3 на 2 м.

Самое большое отличие от футбола в тактике игры. Меньшие размеры площадки, ограниченное количество игроков, а также гораздо меньшая «контактность» игры (по сравнению с футболом, запрещены, например, подкаты) предопределяют тактику игры, больше похожую на тактику игры других зальных видов спорта (таких, как баскетбол, гандбол). В большинстве случаев команды играют «один в один», то есть каждый полевой игрок контролирует действия игрока противоположной команды. Также ограниченное количество игроков подразумевает, что любой игрок участвует как в атаке, так и в обороне. Последний фактор является причиной, по которой состоявшиеся игроки в футбол, как правило, не могут адаптироваться в мини-футболе. То есть нападающие не возвращаются в защиту и противник атакует при численном превосходстве, а защитники не всегда своевременно подключаются в атаку. Хотя существуют и обратные примеры: в частности, Алексей Степанов становился как чемпионом СССР по футболу в составе ленинградского «Зенита», так и чемпионом СНГ и России по футзалу в составе «Дины».

* 1. ***Методы обучения***

- словесные методы – методы, создающие предварительное представление об изучаемом движении. К словесным методам относятся следующие формы речи: объяснение, рассказ, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет и др.;

- наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Данные методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой и соревновательный методы. Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после приобретения занимающимися навыков игры.

*Общая направленность многолетней подготовки заключается в следующем:*

**-** постепенный переход от подвижных игр к простейшим приемам игры в мини-футбол;

**-**постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию в связи с ростом физических и психических возможностей;

**-**планомерное увеличение вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;

**-**увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки;

**-**увеличение объема тренировочных нагрузок;

**-**повышение интенсивности занятий;

**-**использование восстановительных мероприятий в целях поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья занимающихся.

**2. Нормативная часть**

***2.1 Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы предпрофессиональной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку в группах по виду спорта мини-футбол***

*Таблица 1*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Этапы спортивной   подготовки* | *Продолжительность   этапов (в годах)* | *Минимальный   возраст для   зачисления в   группы (лет)* | *Наполняемость   групп   (человек)* |
| Этап начальной подготовки | 3 | 6 | 15-25 |
| Тренировочный этап   (этап спортивной   специализации) | 5 | 10 | 15 - 18 |

***2.1.1 Формирование групп на этапах предпрофессиональной подготовки***

Подготовка занимающихся проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень физического развития занимающихся, зачисляемых в ту или иную группу. На каждом этапе зачисления, занимающиеся проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. Выполнение программных требований, выраженных в количественных показателях физической, технической, такти­ческой, и теоретической подготовки является основным критерием перевода занимающего на следующий этап подготовки.

*Этап начальной подготовки*. На данном этапе принимаются лица, желающие заниматься мини-футболом и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления обучающихся и перевода по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

Задачи этапа:

- отбор способных к занятиям мини-футболом детей;

- формирование стойкого интереса к занятиям;

- всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;

- воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками игры;

- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;

- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами.

*Тренировочный этап (спортивной специализации).*На данном этапе группа комплектуется из числа перспективных детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

*Задачи этапа:*

-повышение общей физической подготовленности (особенно выносливости, ловкости, скоростно-силовых способностей);

-совершенствование специальной физической подготовленности;

-повышение уровня технической, тактической и психологической подготовки;

-овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;

-индивидуализация подготовки;

-определение игрового амплуа;

-формирование спортивной мотивации;

-укрепление здоровья;

-приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по мини-футболу.  
 Для выполнения поставленных задач необходимосистематическое проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение календарного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных кинофильмов и видеозаписей соревнований, тренировок квалифицированных спортсменов, прохождение инструкторской и судейской практики, создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, обеспечение четкой хорошо организованной системы отбора, организация систематической воспитательной работы, привитие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, привлечение родительского актива к регулярному участию в организации воспитательной работы.

***2.1.2 Краткая характеристика возрастных особенностей физиологического развития детей и подростков***

В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, физические упражнения могут иметь как положительное, так и отрицательное воздействие. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития нервной, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий мини-футболом.

В педагогике школьный возраст принято разделять на младший (6-10 лет) подростковый (11-14 лет) и юношеский (15-18 лет).

*Младший возраст (6-10 лет)*.Существует такое понятие - «биологический возраст», что означает достигнутый к определенному моменту уровень морфологического и функционального развития организма. Установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных футболистов.

*Подростковый возраст (11-14 лет) -*основная особенность, подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся именно в это время. Он характеризуется значительными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. В этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте овладевают новыми формами движений. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, неуравновешенность, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей, появление так называемого чувства взрослости.

Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

*Юношеский возраст (15-18лет)* характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей и девушек функционального уровня взрослого человека. В целом организм юношей и девушек в 16-17 лет созрел для выполнения больших тренировочных нагрузок, направленных на достижение высоких спортивных результатов и мини-футбольного мастерства.

Структура занятий физическими упражнениями в значительной степени определяется типичными изменениями работоспособности занимающихся. В динамике работоспособности выделяют фазу предрабочих сдвигов, фазу врабатываемости, фазу относительно устойчивой высокой работоспособности, фазу снижения работоспособности. Эти сдвиги отражают сложившийся характер функционирования организма в процессе двигательной деятельности и поэтому имеют силу биологических закономерностей, проявляясь, так или иначе, в любом занятии физическими упражнениями. В соответствии с принципами управления нагрузкой на занятиях необходимо обеспечить постепенную активизацию функций организма — «врабатывание» (в подготовительной части), использовать повышенную работоспособность для решения главных задач и достижения достаточного эффекта усвоения навыков (в основной части), нормализовать функциональную активность организма и создать благоприятные предпосылки для переключения на последующую деятельность (в заключительной части).

Физические упражнения формируются с учетом возрастных особенностей. Целесообразность занятий какими-либо упражнениями определяется пользой, которую они могут принести для повышения функциональных возможностей организма. Поэтому необходимо сознательно выбирать и применять различные упражнения. Для решения трех основных задач физической культуры и спорта — укрепление и сохранение здоровья, оптимальное развитие физических качеств и гармоничное развитие физиологических функций — применяют разнообразные упражнения. Их условно разделяют на четыре основные группы.

К первой группе относятся соревновательные упражнения. Например, это бег на длинные и короткие дистанции, передачи мяча на скорость и т.д.

Во вторую группу входят общеразвивающие упражнения для всестороннего физического развития спортсмена.

В третью группу входят подготовительные специальные упражнения, предназначенные для обучения и развития физических качеств.

К четвертой группе относят подвижные игры.

**2.2 Продолжительность и объемы реализации программы**

Годовой учебный план подготовки футболистов составляет 52 недели; из них 46 недель занятий проходит непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель отводится подготовки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам в период активного отдыха занимающихся.

Годовой учебный план включает такие виды подготовки, как: теоретическая подготовка, ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка, игровая подготовка, соревнования, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, контрольные испытания и медицинское обследование (табл. 2)

*Таблица 2*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы подготовки | ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | Тренировочный  этап | | | |
| 1  год | 2  год | 3  год | 1 и 2 год | 3  год | 4  год | 5  год |
| 1. | Теоретическая подготовка | 15 | 16 | 18 | 25 | 35 | 40 | 45 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 54 | 92 | 90 | 104 | 90 | 114 | 134 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 36 | 54 | 56 | 78 | 98 | 104 | 124 |
| 4. | Техническая подготовка | 48 | 80 | 78 | 94 | 104 | 116 | 126 |
| 5. | Тактическая подготовка | 32 | 52 | 54 | 71 | 90 | 101 | 115 |
| 6. | Игровая | 46 | 60 | 58 | 71 | 90 | 98 | 108 |
| 7. | Соревнования | 19 | 28 | 28 | 39 | 46 | 65 | 78 |
| 8. | Восстановительные мероприятия | 6 | 12 | 12 | 40 | 50 | 54 | 54 |
| 9. | Инструкторская и судейская практика | 8 | 8 | 8 | 12 | 14 | 16 | 16 |
| 10. | Контрольные испытания | 8 | 8 | 8 | 12 | 18 | 20 | 20 |
| 11. | Медицинское обследование | 4 | 4 | 4 | 6 | 8 | 8 | 8 |
| Всего часов за 46 недель | | 276 | 414 | 414 | 552 | 643 | 736 | 828 |
| 12. | Кол-во часов в спортивно- оздорови-тельном лагере | 36 | 54 | 54 | 72 | 85 | 96 | 108 |
| Общее количество часов | | 312 | 468 | 468 | 624 | 728 | 832 | 936 |
| Количество часов в неделю | | 6 | 9 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 |

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- индивидуальные задания;

- тренировочные сборы;

- участие в соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;

- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки. Самостоятельная работа обучающихся допускается начиная с тренировочного этапа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

* 1. ***Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах предпрофессиональной подготовки по виду спорта мини-футбол***

*Таблица 3*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Разделы спортивной  подготовки* | *Этапы и годы спортивной подготовки* | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный   этап (этап   спортивной   специализации) | |
| 1 год | Свыше  года | До  двух лет | Свыше  двух лет |
| Общая физическая  подготовка (%) | 15 | 15 | 13 | 13 |
| Специальная физическая  подготовка (%) | 6 | 6 | 10 | 11 |
| Техническая подготовка (%) | 43 | 43 | 34 | 23 |
| Тактическая, теоретическая,  психологическая подготовка,  (%) | 10 | 10 | 11 | 11 |
| Технико - тактическая  (интегральная)  подготовка (%) | 22 | 22 | 27 | 37 |
| Участие в соревнованиях,  тренерская и судейская  практика (%) | 4 | 4 | 5 | 5 |
| Медико-восстановительные мероприятия | вне часовой сетки | | | |

***2.4 Режимы тренировочной работы***

*Условия комплектования учебных групп*

*и учебно-тренировочные и соревновательные режимы*

*Таблица 4*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Год  обучения | Кол-во уч-ся  в группе, чел. | Общий объем  подготовки  (час).  Кол-во часов  неделю | Уровень  спортивной  подготовленности |
| *I. Этап начальной подготовки (НП)* | | | |
| 1-й год | 15-20 | 276/6 | Выполнение нормативов ОФП |
| 2-й год | 15-20 | 322/7 | Выполнение нормативов ОФП |
| 3-й год | 15-20 | 322/7 | Выполнение нормативов ОФП |
| *II*. *Тренировочный этап (ТЭ)* | | | |
| 1-й год | 12-18 | 414/9 | Выполнение нормативов ОФП,СФП |
| 2-й год | 12-18 | 414/9 | Выполнение нормативов ОФП, СФП |
| 3-й год | 12-18 | 552/12 | Выполнение нормативов ОФП, СФП |
| 4-й год | 12-18 | 552/12 | Выполнение нормативов ОФП, СФП |
| 5-й год | 12-18 | 552/12 | Выполнение нормативов ОФП, СФП |

***2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования***

***к лицам, проходящим предпрофессиональную подготовку***

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Строить подготовку у занимающихся необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

В таблице 5 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в футбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности.

*Таблица 5*

ПРИМЕРНЫЕ СЕНСИТИВНЫЕ (БЛАГОПРИЯТНЫЕ) ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

*Мальчики (8-13 лет)*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Длина тела |  |  |  |  | + | +++ |
| Мышечная масса |  |  |  | + | + | ++ |
| Быстрота | +++ | +++ | + |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  | + | + | + | + | ++ |
| Сила |  | ++ | ++ |  |  |  |
| Выносливость |  |  |  | +++ | +++ | +++ |
| Гибкость |  |  |  |  | +++ |  |
| Координация |  | +++ | ++ |  | +++ |  |
| Равновесие |  |  | + | + | + |  |

Условные обозначения:

+++ - значительное влияние;

++ - среднее влияние;

+ - незначительное влияние.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности занимающегося. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе футболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности занимающегося. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения занимающихся, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед занимающимися такие задачи, решение которых не затруднит освоение техники.

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации занимающиеся должны научиться выполнять все функции в команде.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, жонглировать, стремительно атаковать, опекать нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный футболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

**2.6 Соревновательная деятельность по виду спорта мини-футбол**

*Таблица 6*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований (игр) | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 |
| Основные | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Всего игр | 5 | 5-7 | 7-10 | 10-15 |

***2.7 Требования к количественному и качественному составу***

***групп подготовки***

Для обеспечения этапов спортивной подготовки ОДЮСШ использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение перспективных занимающихся для достижения высоких спортивных результатов.

Система отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных занимающихся для комплектования групп предпрофессиональной подготовки по виду спорта мини-футбол;

в) просмотр и отбор перспективных занимающихся на тренировочных сборах и соревнованиях.

* 1. ***Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).***

Одним из важнейших вопросов построения тренировоч­ного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготов­ки. Каждый макроцикл содержит 3 цикла. Для каждого этапа подготовки в программе дает­ся направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы подготовительный этап (обще подготовительный, специально-подготовительный), предсоревновательный, соревновательный и переходный.

***Примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки***

1. *Подготовительный этап*

Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки, обучение базовым приёмам игры

Подготовительный этап условно делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный:

* *Общеподготовительный этап*

Задачи общеподготовительного этапа: обучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет три-пять недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.

* *Специально-подготовительный этап*

Задачи специально-подготовительного этапа: увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения и передачи мяча, бросков и т. д. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет четыре-шесть недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

1. *Предсоревновательный этап*

Задачи предсоревновательного этапа: увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет три недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

1. *Соревновательный этап*

В соревновательном микроцикле первого года обучения - проводится 3-5 подвижные игры через день отдыха, второго и третьего года обучения – 3-5 игр через день отдыха. Длительность этапа составляет один недельный микроцикл.

1. *Переходный этап*

Задачи переходного периода: полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Длительность этапа составляет от двух до шести недель микроцикла.

***Примерная направленность недельных микроциклов в тренировочных группах***

1. *Подготовительный этап*

Задача подготовительного этапа обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период.

Подготовительный этап условно делится на два этапа – обще-подготовительный и специально-подготовительный.

* *Общеподготовительный этап*

Задачи общеподготовительного этапа: обучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет три-пять недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

* *Специально-подготовительный этап*

Задачи специально-подготовительного этапа заключаются в увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На этом этапе повышается интенсивность упражнений на технику. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет четыре-шесть недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

1. *Предсоревновательный этап*

Задачи предсоревновательного этапа: увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе снижается объём тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличения скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет три недельных микроцикла. В середине и в конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

1. *Соревновательный этап*

Основными задачами соревновательного этапа является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 игр подряд. Длительность этапа составляет семь-десять дней.

1. *Переходный этап*

Задачи переходного периода: полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Длительность этапа составляет от двух до шести недель микроцикла.

**3. Методическая часть**

***3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований***

Для достижения поставленных целей и задач перед занимающимися необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

-проводить тренировочные занятия в соответствии с учебной программой;

-готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;

-использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать занимающихся;

-организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;

-провести инструктаж занимающихся по технике безопасности;

-вести журнал учета инструктажа, следить чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале;

-проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);

-перед занятием выяснить самочувствие занимающихся;

-приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

* 1. ***Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок***

Многолетний процесс подготовки подчинен общим закономерностям обучения и воспитания.

Эффективность повышения мастерства во многом определяется рациональной системой управления нагрузками. Следует обеспечить должную преемственность величин тренировочных нагрузок, оптимальное соотношение объемов нагрузок на всех этапах предпрофессиональной подготовки.

Основой методической системы является положение о том, что применяемые нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям занимающихся.

Важное значение имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов.

Наибольшие объемы нагрузок выполняются в подготовительном и предсоревновательном этапах. В соревновательном этапе общий объем нагрузки снижается, а интенсивность возрастает.

Соревнования, как важнейшая составная часть предпрофессиональной подготовки, используются в качестве действенного средства для стимулирования адаптационных реакций организма занимающихся. Они являются составной частью интегральной подготовки, дающей возможность объединить технико-тактическую, физическую, психологическую подготовку в единую систему, направленную на достижение высоких спортивных результатов.

Только в процессе соревнований спортсмены могут достичь уровня предельных функциональных напряжений организма и выполнять такую нагрузку, которая в процессе тренировочных занятий является непосильной.

***3.3 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля***

Человек, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности занимающихся на различных этапах подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

**Задачи педагогического контроля:**

-учет тренировочных и соревновательных нагрузок;

-определение различных сторон подготовленности занимающихся;

-выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат;

-оценка поведения занимающегося на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

-анкетирование, опрос;

-педагогическое наблюдение;

-тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль занимающегося.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, а также физической, технической и психологической подготовленностью.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого занимающегося, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможного переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование занимающихся до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер консультируется со спортивным врачом.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

углубленное медицинское обследование (УМО) проводиться дважды в год в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

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

Формы занятий по мини-футболу определяются в зависимости от возраста занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера, согласно расписания, которое составляется с учетом режима учебы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

***3.4.1 Теоретическая подготовка***

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она связана с физической, технико – тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводиться в виде опроса. В этом случае преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

***3.4.2 Практические занятия***

Практические занятия могут различаться по цели: учебные, тренировочные, контрольные и соревновательные; по количественному составу занимающихся: индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики мини-футбола, совершенствуется физическая, психологическая и специальная подготовленность занимающихся.

***3.4.2.1 Техническая подготовка***

Техника в мини-футболе - это прежде всего разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство футболистов характеризует­ся количеством приемов, которые они используют на поле, степе­нью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивают уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с пробелами в технике и тактике.

Чтобы стать игроком высокого класса, юному спортсмену не­обходимо освоить весь технический арсенал мини-футбола. Поэтому тренеры должны начинать обучение техническим приемам на спортивно-оздоровительном этапе, продолжать обучение на этапе начальной подготовки, а затем совершенствовать технику их вы­полнения на всех остальных этапах многолетней подготовки.

Содержание программ этапа начальной подготовки должно исходить из приоритета обучения технике мини-футбола. На этих этапах мальчики и девочки должны изучать технику игровых приемов.

***Ведение мяча:***

- внутренней и внешней сторонами подъема;

- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;

- с обводкой стоек;

- с применением обманных движений;

- с последующим ударом в цель;

- после остановок разными способами.

***Жонглирование мячом:***

- одной ногой (стопой);

- двумя ногами (стопами);

- двумя ногами (бедрами);

- с чередованием «стопа - бедро» одной ногой;

- с чередованием «стопа - бедро» двумя ногами;

- головой;

- с чередованием «стопа - бедро - голова».

***Прием (остановка) мяча:***

- катящегося по залу с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы;

- летящего по воздуху - стопой, бедром, грудью и головой.

***Передачи мяча:***

- короткие, средние и длинные;

- выполняемые разными частями стопы;

- головой;

- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом мо­жет быть: а) неподвижен; б) мяч движется по полу или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

***Удары по мячу:***

*Удары по неподвижному мячу:*

- после прямолинейного бега;

- после зигзагообразного бега;

- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);

- после имитации сопротивления партнера;

- после реального сопротивления партнера (игра 1 X 1).

*Удары по движущемуся мячу:*

- прямолинейное ведение и удар;

- обводка стоек и удар;

- обводка партнера и удар.

***Удары после приема мяча:***

- после коротких, средних и длинных передач мяча;

- после игры в стенку (короткую и длинную).

***Удары в затрудненных условиях:***

- по летящему мячу;

- из-под прессинга;

- в игровом упражнении 1 X 1.

***Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.***

***Удары в реальной игре:***

- завершение игровых эпизодов;

- штрафные и угловые удары.

***Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).***

***Отбор мяча у соперника.***

***Вбрасывание мяча из аута.***

***Техника передвижений в игре.*** Она включает в себя обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

Обучать всем этим приемам в равном объеме при 2-3 занятиях в неделю невозможно. Поэтому в первые годы многолетней под­готовки нужно сосредоточить внимание на основных технических действиях. Такими прежде всего являются: удары, ведения, оста­новки и передачи мяча. Кроме того, нужно использовать различ­ные упражнения для повышения уровня координации и скорост­ных качеств детей.

С учетом всего выше сказанного нужно строить учебно-тренировочный процесс, в основе которого лежит принцип: **много повторений одного и того же технического приема в разных упражнениях. Повторений как в стандартных, так и в ситуационных условиях.**

В первую очередь следует учить детей ведению мяча, затем различным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблингу, отбору мяча. Такая последовательность изучения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняется игрой в мини-футбол, в которой все эти прие­мы выполняются в разнообразных и усложненных условиях.

Обучение техническим приемам необходимо начинать в про­стых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в мини-фут­бол. И тогда в тренировочном занятии схема использования этих средств будет такой: в первой части тренировки дети осваивают, например, технику остановки летящего мяча. Для этого юные футболисты работают в парах, попеременно посылая мяч друг другу верхом и останавливая его. Во второй части тренировки они играют, но игра строится так, чтобы в ней было как можно боль­ше моментов, в которых бы приходилось останавливать летящий мяч.

Для правильного представления «чему учить и как учить» необходимо сосредоточить внимание на основных деталях каж­дого технического приема и особенно - на положении бьющей и опорной ног. Ниже представлено краткое описание технических приемов, выполнение которых в тренировочных занятиях поло­жительно сказывается на изменении уровня тактико-технических умений и специальной физической подготовленности.

***Элементарные движения при обучении отдельным элементам***

***техники владения мячом***

* Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обе­ими ногами; далее - катить мяч подъемом и тянуть мяч назад по­дошвой, поочередно правой и левой ногой.
* Перекатывание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.
* Перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги.
* Перевод мяча от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии.
* Перемещение мяча назад подошвой, затем вперед подъемом, остановка мяча подошвой той же стопы, заступает за него, по­ворот и ведение его подъемом той же стопы в другом направле­нии. В этом задании обращать внимание на качество выполнения каждого элемента и скорость перехода от одного элемента к дру­гому.
* «Увод» мяча от соперника внешней стороной стопы. После этого - смена направление движения и «увод» мяча внутренней стороной стопы.
* Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направ­ления и скорости перемещений.
* Ведение мяча правой и левой ногой. Вначале - внутренней стороной подъема правой и левой ноги. Потом - внешней сторо­ной подъема как правой, так и левой ноги.
* Удары по маленьким воротам низом внутренней стороной подъема. Для выполнения этого упражнения каждому футболи­сту на поле ставят сделанные из стоек (конусов, маркеров и т.п.) индивидуальные ворота шириной в 1 м. Дистанция удара - 5 м, акцент на самые существенные моменты: как подойти (подбе­жать) к мячу, куда и как ставить опорную ногу, что в этот момент должно происходить с бьющей ногой и т.д.
* Движение вперед: поворот мяча носком одной стопы по на­правлению к другой стопе. После нескольких повторений - про­должение упражнения, только движение мяча вперед осущест­вляется внутренней частью подъема.

***Упражнения по освоению техники ведения мяча***

В основе техники ведения мяча лежат легкие удары по мячу разными частями стопы. Именно поэтому оба технических прие­ма изучаются вместе.

* Дети движутся по большому треугольнику или четырех­угольнику. Они должны катить мяч перед собой внутренней сторо­ной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги. При выполнении этого упражнения тренер оценивает расстоя­ние, на которое мяч отлетает от футболиста после удара (толчка) внутренней стороной подъема. Он объясняет детям, что это расстояние должно быть таким, чтобы игрок постоянно контролиро­вал мяч и мог укрыть его от соперника.
* Футболисты продолжают движение по треугольнику или че­тырехугольнику, но теперь они поочередно меняют стопы: ведут мяч внутренней стороной подъема правой ноги - останавлива­ют его стопой левой ноги. Затем ведут мяч внутренней стороной подъема левой ноги - останавливают его стопой правой ноги и т.д.
* Эстафета «ведение мяча с обводкой конусов (стоек)», дис­танция - от 5 до 10 м, тренер формирует группы из 4-5 футболи­стов, продолжительность задания - 5 мин. Число групп должно быть таким, чтобы не было длительного простоя.
* Игроки вначале уводят мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают то же самое внутренней стороной подъема.
* Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зиг­загообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направ­ления и скорости перемещений.
* Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подо­швой, поочередно правой и левой ногой.
* Ведение мяча по зигзагообразной линии с использованием пе­редней части подошвы для поворота мяча в нужном направлении.
* То же упражнение, но игрок ведет мяч, быстро передавая его от одной стопы к другой.
* Ведение мяча с обводкой 4-5 стоек, расставленных на пря­мой линии и зигзагообразно.
* Изучение связки «ведение - обводка - ведение». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); поворачивается и ведет мяч в конец своей колонны. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.
* Изучение связки «ведение - обводка - удар по воротам». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); делает небольшое уско­рение (3-5 м) перед ударом; наносит удар по воротам. Упражне­ние выполняется поочередно правой и левой ногой.
* Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой но­гой. То же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.
* Ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота; то же, но левой ногой; то же, но попеременно то правой, то левой ногой.
* Ведение мяча внутри центрального круга разными сторона­ми стопы. Для того чтобы не столкнуться с партнерами, необхо­димо почаще двигаться с поднятой головой. По мере освоения - усложнение задания: обмен мяча с партнером.
* Ведение мяча по прямой линии, попеременно внутренней и внешней сторонами подъема, на дистанции 8-10 м, с последую­щим ударом по воротам. Удар наносится ранее изученными способами, которые назовет тренер.
* Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой; то же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.
* Ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота; то же, но левой ногой; то же, но попеременно то правой, то левой ногой.

По мере освоения техники элементарных движений их группи­руют в блоки, которые составляют основное содержание занятия.

***Выполнение ведений мяча должно дополняться ознакомле­нием с другими приемами:***

* Освоение техники ударов. Каждый занимающийся наносит по 6 ударов внутренней частью стопы (три правой и три левой но­гой) в ворота шириной 1 м с дистанции 6 м с разбега в 2-3 м.
* Ведение мяча разными частями стопы с периодическими изменениями скорости и направления движений. В этом упраж­нении образуют группы из 3-4 чел., один из них - ведущий. Он и меняет направление и скорость ведения, и остальные долж­ны точно повторять его действия. Это задание выполняется за 20-30 с, до 10 серий.
* Игровое упражнение 2X1 на площадке 10 мX5 м с двумя маленькими воротами. Двое игроков с мячом должны с помощью ведений и передач мяча обыграть одного игрока и ударить по во­ротам. Каждый должен несколько раз побывать отбирающим.
* **Учебная игра.** 2 тайма по 10 мин каждый, перерыв - 10 мин, размер игрового поля - 24 м X 12 м, ворота - 1 м X 1 м, мяч № 4, составы - три против троих или четыре против четверых без вра­тарей, замены не ограничены. После этого - «работа над ошибка­ми», которые были допущены в соревновательной игре.

*Возможные упражнения:*

* Передачи мяча в парах с 5-8 м. Партнер «А» набрасывает мяч руками партнеру «Б», который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьет по мячу в ворота внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.

***Ведение мяча внешней стороной подъема***.

* Ведение мяча внешней стороной подъема, короткий пас парт­неру с игрой в «стенку» и удар по воротам внешней стороной подъема.

Ведение мяча внешней стороной подъема с обыгрышем соперника любым способом, с последующим ударом по воротам.

* Ведение мяча внешней стороной подъема с обыгрышем соперника любым способом, с последующим ударом по воротам.

Квадрат 4X4 игрока на площадке 20 мX20 м: ведение мяча внешней и внутренней сторонами стопы. Задача: осалить игрока соперника рукой, не теряя при этом контроля над своим мячом.

Ведение мяча стопой, попеременно накатывая мяч от носка к пятке и наоборот.

***Изучение техники ударов по мячу***

* Ведение мяча в движении. По сигналу тренера все игроки одновременно посылают мяч на 5-8 м вперед и тут же стартуют к нему. Выполнить по 10 стартов.
* Удары в стенку, стойку или в гимнастическую скамейку с 5-6 м внутренней стороной стопы.
* В парах, расстояние 6-8 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы друг другу.
* В тройках, на одной линии в 5-6 м между партнерами. Пере­дачи мяча ударами внутренней стороной стопы. Крайние игроки с мячами, пас партнеру в центр, игроки располагаются по линии условного круга.
* В парах, на расстоянии 5 м, имитируют удар.
* Выполняют удар по неподвижному мячу, посылая его парт­неру.
* Выполняют удар какой-либо частью подъема с шага.
* Удар с небольшого разбега низом и верхом.
* Удар с расстояния 8-10 м по воротам.
* Удар - передача мяча партнеру низом.
* Удар - передача мяча партнеру верхом.
* Мяч посылается верхом вратарю, который ловит его и нака­тывает партнеру для удара.
* Игра в ручной мяч, передачи мяча выполняют ударом внеш­ней частью подъема.
* Ведение мяча, пас партнеру, игра в стенку, удар по воротам с 10-16 м (в зависимости от возраста).

***Передачи мяча***

* В парах, передачи мяча головой. Дети встают лицом друг к другу на расстоянии 3-5 м, в руках у одного - мяч. Один игрок набрасывает партнеру мяч на голову, который согласованными движениями туловища и головы бьет по мячу лбом, посылая его партнеру обратно. Партнер ловит мяч в воздухе или на отскоке и вновь набрасывает мяч под удар. После 5 повторений партнеры меняются местами.
* В тройках, передачи мяча головой. Игрок «А» набрасывает мяч на голову игроку «В», тот должен ударом головой послать мяч партнеру «С».
* Игра 4X4 на площадке 10мXl0 м. Передачи мяча руками, ногами и головой. Для передачи мяча головой или удара по мячу головой один из игроков берет в руки мяч и набрасывает на голову другого.
* Удары в маленькие ворота (1-2 м шириной, сделанные из конусов или стоек) с небольшого разбега (4-6 м от места удара до ворот).
* Ведение мяча (в первых повторениях прямолинейно, в по­следующих - зигзагообразно), передача мяча вперед на ход само­му себе, рывок и удар по воротам.
* В парах, контроль мяча и прикрытие его от соперника частью тела или всем телом. Усложнение задания: добавляется третий партнер, который выполняет передачу мяча. Принять мяч, при­крыть его от соперника, увести в сторону.
* Игра двое против двоих на площадке не более чем 20 м X 20 м, с маленькими воротами, но без вратарей. Два футболиста, владе­ющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.
* Игра четверо против четверых на площадке не более чем 20мXl0 м, с 4 воротами. Четверо футболистов, владеющих мя­чом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.
* Передачи мяча в парах на месте. Юным футболистам надо сразу же сказать, что в современном футболе «на месте» ничего не делается. Только в движении. Название этому упражнению дали давно, когда многие футболисты ожидали мяч стоя. Футболисты располагаются в 5-7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внут­ренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, и тот идет на мяч. Останавливает его подошвой правой или левой ноги и делает возвратный пас. Оба игрока играют попеременно то правой, то левой ногой. Сила удара по мячу должна быть такой, чтобы скорость перемещения мяча соответствовала воз­расту игроков и их умению делать передачи мяча.
* Футболисты располагаются в 5-7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, но не прямо ему, а под некоторым углом. Что­бы обработать этот мяч, игрок, принимающий его, должен сделать рывок на 3-5 м, остановить мяч в движении, развернуться более чем на 90° и, сделав возвратный пас, тут же бежать к той точке, в которую партнер пошлет мяч.
* Футболисты располагаются в 5-7 м друг от друга, у одного из них мяч. Они перемещаются параллельно друг другу, посылая мяч партнеру «на ход». Передача мяча делается не в ноги партне­ру, а в зону перед ним. Поэтому передающий мяч должен учить­ся соразмерять время и скорость паса, а также точку, в которую нужно послать мяч, и скорость передвижения принимающего мяч футболиста. В первых тренировках юные футболисты передвига­ются шагом, потом переходят на бег и постепенно от тренировки к тренировке увеличивают скорость бега.
* Игра двое против двоих на площадке 20м X 20 м - 2 тайма по 5 мин. Нужно объяснить детям, что в первые 2-3 мин команда без мяча не должна активно отбирать мяч. Задача футболистов этой команды - помешать сделать передачу мяча в свободную зону «на ход» бегущему игроку. Соответственно, задача команды с мячом - стараться уйти от соперника и принять мяч от партнера в относи­тельно свободных условиях. В следующей серии активность борь­бы за мяч повышается.
* Передачи мяча в тройках на месте. Футболисты располага­ются на одной линии, в 7-8 м друг от друга. Мячи - у крайних игроков. Один из них делает передачу центральному игроку, тот идет навстречу движущемуся к нему мячу, останавливает его и возвращает мяч партнеру. Быстро разворачивается на 180° к другому партнеру, идет на посланный им мяч и после остановки делает возвратный пас. После 3-4 повторений происходит смена партнеров.
* Передачи мяча в тройках в движении. В исходном положе­нии футболисты располагаются на трех параллельных линиях в 7-8 м друг от друга, мяч - у одного из крайних игроков. По сиг­налу тренера все трое начинают движение по этим параллельным линиям, и одновременно крайний делает пас на ход футболисту, движущемуся по центральной линии. Тот, не прекращая движе­ния, обрабатывает мяч и делает передачу на другой край. Упраж­нение выполняют на площадке и с учетом низкой ско­рости перемещений футболистов, каждый из них сделает по 3-4 паса в этом задании.
* Квадрат 3X3 на площадке 15мXl5 м с заданием остановить мяч на бровке «противника». Первая тройка начинает упражне­ние и повторяет его 4-5 раз, каждый раз начиная его с исходного положения (есть 2 варианта завершения упражнения: мяч зафик­сирован на бровке соперника или потерян в борьбе). После этого упражнение выполняет вторая тройка, победителя определяют по числу доставок мяча на бровку соперника.
* Игра 3X3 на площадке 12 мXl2 м с четырьмя 1-метровыми воротами.
* Квадрат 3X3 без ограничения касаний на площадке 10мX20 м. То же, но в 2 касания; то же, но играют двое против двоих, или четверо против четверых.
* Два юных футболиста стоят на расстоянии 4-5 м лицом друг к другу. Один из них с мячом. Передачи мяча партнеру разными способами и остановка его подъемом стопы. Ключевые момен­ты: движение останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, конт­роль приземления мяча и остановка его подошвой. По­сле остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч (способ остановки определяет тренер), берет мяч в руки и вновь набрасывает его партнеру. После 5-6 повто­рений партнеры меняются местами. В процессе упражнения фут­болисты попеременно останавливают мяч то правой, то левой ногой.
* Передачи мяча в парах, игроки стоят на расстоянии 4-6 м друг от друга, передача мяча партнеру, который останавливает его внутренней частью стопы. По 5-7 остановок правой ногой, потом столько же левой ногой, затем - попеременно левой и правой ногой.
* Удар средней частью подъема в стенку по встречному мячу, накатываемому партнером.
* Упражнения в парах. Партнеры, стоя на расстоянии 10-12 м, поочередно посылают мяч друг другу, предварительно остановив его внутренней стороной стопы. Игроки не стоят на месте, а идут вперед на 1-2 м к мячу. Остановив его и нанеся удар, отступают назад.
* Удары в маленькие ворота с дистанции 4, 6 и 8 м. Удар нано­сится по неподвижному мячу, по три удара с каждой дистанции.
* Упражнения в тройках. Крайние игроки с мячами. Передача мяча от партнера справа центральному игроку; тот останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги и этой же ногой воз­вращает мяч партнеру. После этого - разворот, остановка мяча внутренней стороной стопы правой ноги, посланного слева, и этой же ногой возврат мяча партнеру.
* Упражнения в парах на малой площадке. Игрок «А» делает передачу партнеру «Б», и сразу же после нее - рывок в зону, в ко­торую партнер «Б» возвращает ему мяч в одно касание. Игрок «А» бьет по воротам также первым касанием средней или внутренней частью подъема.
* Юные игроки движутся по периметру треугольника, катят мяч впереди себя внутренней стороной стопы, периодически оста­навливая его другой стопой. Это же задание выполняется по пери­метру любого многоугольника.
* Передачи мяча партнеру: два юных футболиста стоят на рас­стоянии 4-5 м лицом друг к другу. Один из них с мячом. Он на­катывает мяч навстречу партнеру и тот должен остановить его попеременно средней или внутренней частью подъема стопы. Но перед этим тренер рассказывает и показывает, как нужно выпол­нять эти остановки мяча. Ключевые моменты: движение останав­ливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равно­весия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне. После остановки игрок вы­полняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч также средней или внутренней частью подъема стопы и затем возвра­щает мяч партнеру ударом этой же частью подъема стопы. В про­цессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч и делают передачи то правой, то левой ногой.

***«Связки» технических приемов***

* Ведение - удар по мячу. Упражнение выполняется в колон­нах из 4 игроков. Футболист первой колонны ведет мяч до стойки, после чего наносит удар по мячу правой ногой - внутренней частью подъема. Футболист второй четверки делает то же самое, но бьет внутренней частью подъема левой ноги. После ударов футболисты меняются местами.
* Упражнение выполняется в колоннах по 4 игрока. Колон­ны располагаются одна напротив другой на расстоянии 7-8 м, игроки первой колонны - с мячами. По сигналу тренера первый игрок первой колонны посылает мяч внутренней частью подъе­ма первому игроку второй колонны, тот, в свою очередь, сбра­сывает ему мяч под удар. Удар выполняется внутренней частью подъема. Игрок после удара встает в колонну 2, а сбросивший мяч - в колонну 1. Периодически игроки колонн меняются зада­ниями.
* Передачи мяча в парах с 5-8 м. Партнер останавливает посланный ему мяч любым способом, в том числе и руками, и затем накатывает его обратно под удар внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.
* Передачи мяча в парах с 5-8 м. Партнер «А» набрасывает мяч руками партнеру «Б», который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьет по мячу в ворота внутренней ча­стью подъема. Партнеры меняются местами.
* По сигналу тренера футболист бежит к стойке, обегает ее, двигается к мячу и наносит с 5-8 м удар по мячу внутренней частью подъема. Чтобы не было очереди, нужно выполнять это задание в нескольких группах, устроив соревнование «кто боль­ше забьет мячей».
* Игроки, в зависимости от возраста, располагаются с 5 до 8 м и далее от ворот. По сигналу тренера игрок подбрасывает мяч и, не давая ему опуститься, наносит удар по воротам внутренней частью подъема.
* Игра в ручной мяч на ограниченной площадке; ловить мяч можно руками, а передавать мяч партнеру - ударом с рук внутрен­ней частью подъема.
* Квадраты 5X3 на площадке 20мX20м, количество касаний неограниченно.
* Партнеры стоят на расстоянии 8-10 м, поочередно посылая мяч внутренней стороной подъема друг другу верхом.
* Удар по катящемуся мячу. Партнеры располагаются в 10 м друг от друга. Один из них накатывает мяч (руками, серединой стопы и т.д.), второй бьет по мячу, возвращая его партнеру. Удар наносится внутренней стороной подъема.
* Удар с шага. Отойти от мяча на 1,5-2 м, сблизиться с ним и выполнить передачу партнеру.
* Короткое ведение, пас вперед внутренней стороной подъ­ема партнеру с одновременным рывком в оговоренное тренером место.
* «Футбольный крикет». Два игрока; один устанавливает три кегли стойкой на расстоянии 8-10 м от бьющего, второй бьет. Сбитую стойку-кеглю поставить на место.
* Жонглирование мячом (индивидуальное) по заданию трене­ра (голеностопами, бедром, головой).
* Удар по катящемуся мячу. Игрок накатывает мяч вперед рукой перед собой и с нескольких шагов разбега выполняет удар в сторону партнера.
* Расстояние между двумя партнерами - 10-12 м. Один из них накатывает мяч внутренней стороной стопы партнеру, который ударом серединой подъема по катящемуся мячу возвращает его назад. Футболист останавливает мяч подошвой и вновь накаты­вает его партнеру.
* Игровое упражнение - двое (контролирующие мяч) против одного (отбирающего мяч). Перемещаясь по площадке, переда­вать мяч партнеру. Задача отбирающего игрока - перехватить мяч.
* Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Сброс мяча внутренней стороной подъема или серединой стопы вниз - обрат­ная передача. Одна минута работы - смена позиции.
* Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Обратная пере­дача выполняется ударом бедра левой и правой ноги. Одна мину­та работы - смена позиции.
* Передача мяча руками - обратный пас ударом по мячу головой, открыться под следующего игрока. Одна минута работы - смена позиции.

***Обучение удару по мячу с полулета***

Удар выполняется по мячу, отскочившему от поверхности пола спортзала. Это мощный удар, им пользуются при передачах мяча на большое расстояние и обстреле ворот. Удар вы­полняется всеми сторонами стопы, серединой и внешней частью подъема. В момент соприкосновения мяча с полом опорная нога ставится у мяча или несколько впереди него. Носок бьющей ноги сильно оттягивается, туловище наклоняется вперед. Удар на­носится по мячу в самом начале его движения вверх. При ударе с полулета колено бьющей ноги должно опережать движение стопы, чтобы мяч не полетел выше ворот.

Упражнения, применяемые в процессе обучения этому техни­ческому приему:

* Занимающиеся подбрасывают мяч и после отскока ударом внутренней стороной стопы направляют его партнеру (в стенку). То же, но удар наносится серединой и внешней частью подъема.
* Игроки выполняют это же задание, но удар наносится после шага. После того как удар с шага освоен, упражнение выполняется с двух-трех шагов.С расстояния 8-10 м, подбросив мяч и разбегаясь, игроки наносят по 8-10 ударов в стенку или партнеру с полулета.
* Вратарь руками набрасывает мяч игроку, стоящему в 13-14 м от ворот, так, чтобы он не долетал до него 2-2,5 м. Игрок разбега­ется и с полулета наносит удар по воротам.
* Два партнера встают друг против друга на расстоянии 7-8 м. Один из них подбрасывает мяч и после отскока от земли направ­ляет его партнеру, который ловит мяч и таким же способом вы­полняет упражнение. Удары наносятся внутренней стороной сто­пы, а затем серединой подъема.
* Группы по четыре игрока, в каждой - один мяч. По сигналу тренера каждая из групп держит мяч в воздухе. Удары наносятся внутренней стороной стопы и серединой подъема.
* Два футболиста располагаются в 10-13 м друг от друга. Один из них подбрасывает мяч и после первого отскока от поля направ­ляет его партнеру. Партнер ловит мяч и ударом с лета возвращает его обратно ударом серединой подъема.
* Два партнера стоят на расстоянии 8-10 м. Один рукой броса­ет мяч то вправо, то влево от партнера, который, смещаясь в сторо­ну, возвращает мяч обратно ударом серединой подъема.
* Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы и середи­ной подъема на расстояние от 10 до 15 м.
* Упражнения в четверках, передачи мяча в другую четверку с последующей сменой мест (передачи низом, серединой стопы, внутренней и внешней частями подъема).
* Ведение мяча, остановка его для партнера из другой колонны (остановки подошвой, внутренней и внешней частями подъема, серединой стопы).
* Бросок мяча партнеру на голову - удар по мячу головой в руки бросающему мяч.
* Ведение мяча, пас пяткой на движение партнера из другой колонны.
* Пас пяткой с места. Игрок с мячом стоит спиной к партнеру на небольшом расстоянии и наносит удар пяткой по неподвижно­му мячу. Партнер останавливает мяч любым способом, поворачи­вается на 180° и ударом пяткой отправляет мяч обратно.
* Пас пяткой в движении. В 3-4 м впереди бьющего находит­ся мяч, игрок по прямой двигается к нему и наносит удар пяткой. Партнер, получив мяч, выполняет это же упражнение.
* Два игрока; первый с мячом располагается в 5-6 м поза­ди другого. Одновременно двигаются навстречу друг другу. Как только партнер поравняется с ведущим мяч, тот бьет пяткой себе за спину, партнер в движении принимает мяч и выполняет задан­ное тренером техническое действие.
* Один игрок (или вратарь) становится в ворота (1 м высотой, м шириной) и накатывает мяч низом бьющему, который с линии (10-12 м) наносит удар по катящемуся мячу. После 5 ударов каж­дой частью стопы (внутренней и внешней) футболисты меняются местами.
* Подбросить мяч над собой и ударами серединой лба продер­жать мяч в воздухе как можно дольше.
* В парах. Игроки стоят в 3-4 м друг от друга. Один из партне­ров подбрасывает мяч над собой и серединой лба направляет его партнеру, который ловит его руками и таким же ударом направля­ет мяч обратно.
* Футболист лежит на спине, руки в сторону, ноги согнуты в ко­ленях. Партнер набрасывает мяч ему, он должен успеть встать и уда­ром по мячу головой отправить его обратно. Смена через 10 ударов.
* Игра 4 на 4 игрока на площадке 20м X 20м с двумя воротами без вратарей. В случае ничейного результата - удары по воротам головой. Игрок сам себе набрасывает мяч.
* Ведение мяча в парах, с передачей его друг другу на ограни­ченной площадке. Ведение мяча и передачу осуществлять ранее изученными техническими приемами.
* Передачи мяча головой. Подбросить мяч вверх, ударить его головой.
* Жонглирование мячом головой в парах.
* Удар по мячу боковой частью лба. Удар наносится, когда мяч летит сбоку от игрока. Если удар производится с места, вес тела переносится на дальнюю от летящего мяча ногу, при этом она сгибается в колене. Голова отклоняется в противоположном на­правлении от мяча. Затем опорная нога выпрямляется, туловище энергично подается к мячу, и футболист делает резкий кивок го­ловой в направлении мяча. После удара туловище «провожает» мяч в полете.
* Подбросив мяч в сторону чуть выше плеча, игрок ударом боковой части лба направляет его в сторону партнера или в стенку (в спортзале). Поймать мяч руками и повторить задание.
* Игрок набрасывает мяч партнеру, который, стоя боком, бо­ковой частью лба посылает мяч обратно. Периодически игроки меняются местами.
* Игрок бежит по кругу. Партнер, стоя в центре, набрасывает ему мяч. Партнер с разбега боковой частью лба посылает мяч об­ратно. Партнеры через 5-6 ударов меняются местами.
* Игра 4 на 4 игрока в двое ворот, на площадках от 10м X 5м до 20мX10м, без вратарей. Вбрасывание вышедшего из игры мяча проводить руками.
* Упражнения в парах. Игроки стоят в 5-6 м лицом друг к дру­гу. Один игрок накатывает мяч низом, а другой выполняет оста­новку мяча подошвой ранее описанным приемом. После останов­ки выполняет обратную передачу партнеру.
* Упражнение в парах. Расстояние между игроками - 5-6 м. Один игрок без мяча стоит к партнеру с мячом спиной. Владею­щий мячом несильно накатывает мяч и подает сигнал. Парт­нер быстро поворачивается и выполняет прием - остановку мяча подошвой. После 3-5 повторений игроки меняются зада­нием.
* Три игрока, два из которых с мячами, образуют треугольник. Расстояние между футболистами - 7-8 м. Два игрока с мячом поочередно накатывают мяч по прямой линии от себя. Игрок без мяча, перемещаясь, останавливает мяч подошвой и посылает его обратно и сразу же открывается под следующего партнера. После 10 остановок игроки меняются местами.

При выполнении данного приема тренер должен обращать внимание на возможные ошибки: не рекомендуется жестко (сильно) наступать на мяч, так как он может отскочить в сторону. Для исправления этой ошибки не­обходимо после остановки выполняющей прием ногой сделать шаг вперед, что позволит перенести массу тела на опорную ногу и не позволит мячу вы­скочить из-под подошвы.

* 13 и более или менеее футболистов сидят по разметке круга, а три игрока нахо­дятся в центре круга. Сидящие игроки передают мяч руками друг другу в руки, а трое, перемещаясь по кругу, пытаются перехва­тить мяч. Футболист, потерявший мяч в момент передачи, входит в центр круга. Перехвативший мяч идет на его место.
* Удар по мячу головой ранее изученным способом, в парах. Один игрок набрасывает мяч верхом, другой бьет. После пяти ударов партнеры меняются заданием.
* Остановка мяча внутренней стороной стопы. Два игрока сто­ят лицом друг к другу на расстоянии в 5-8 м. Один передает мяч низом мягким ударом серединой стопы. Останавливающий мяч игрок переносит массу тела на слегка согнутую в колене опорную ногу. При приближении мяча нога, останавливающая его, сгиба­ется в коленном суставе, разворачивается носком наружу и слег­ка движется навстречу мячу. В момент соприкосновения с мячом нога мягко отводится назад, останавливая его. Принявший мяч таким же способом отправляет его партнеру.
* Ведение мяча на 10 м левым боком подошвой правой ноги, обратно - подошвой левой ноги правым боком.
* Ведение мяча в парах. Игрок ведет мяч, изменяя направле­ние, партнер повторяет их без мяча. Периодически партнеры ме­няются местами.
* Упражнения в парах. Партнеры стоят в 7-8 м лицом друг к другу, один из них с мячом. Двигаясь по сигналу тренера, игрок передает мяч партнеру, двигающемуся спиной вперед, который отправляет его обратно. Несколько первых передач - низом, далее верхом, с остановкой серединой подъема. Дистанция, на которой выполняется упражнение - 20 м; возвращаясь на исходные пози­ции, партнеры меняют свои действия - первый двигается спиной вперед, второй отдает ему пас.
* Мяч в руках, партнер стоит в 7-8 м. Набрасывание мяча вер­хом, сброс мяча ударом головой в прыжке - 5-6 ударов, партнеры меняются заданием.
* Мяч набрасывается в недодачу верхом. Партнер сгибает опорную ногу в колене, выносит ее вперед, разворачивая голеностоп, и внутренней стороной середины стопы возвращает мяч об­ратно. Выполнить по 4 повторения на каждую ногу.
* Передачи мяча в движении в одно касание, дистанция между игроками - 5 м.
* Футболист держит мяч на вытянутых руках, его партнер вы­прыгивает вверх и выполняет удар по мячу головой. После пяти повторений футболисты меняются местами.
* Футболист держит мяч на вытянутых руках, его партнер дол­жен достать мяч махом - прямым подъемом попеременно правой и левой ноги.

***Упражнения для освоения техники остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча»)***

* Подбросить мяч вверх чуть выше головы и остановить его внутренней стороной подъема стопы после первого отскока, а за­тем с лёта.
* Подбросить мяч свечкой высоко над собой и остановить мяч с лёта.
* Жонглирование мячом серединой подъема стопы, подбить мяч вверх и остановить в воздухе.
* Два игрока ударом с рук поочередно направляют мяч друг другу. Остановка мяча серединой подъема стопы в воздухе.
* Две колонны по 4 человека располагаются на одной линии одна против другой на расстоянии 10 м. На этой дистанции уста­навливают 4 стойки. По сигналу первый игрок первой колонны, владеющий мячом, стартует к стойкам, обводит их, оставляет мяч у первого игрока второй колонны, обегает ее и на максимальной скорости возвращается в «хвост» своей колонны.
* Передачи мяча в парах, верхом, с рук на 10 м. Партнер оста­навливает мяч серединой подъема стопы в воздухе.
* Игра 4 на 4 игрока на площадке 30мX20м. В случае ничей­ного результата каждый игрок пробивает штрафной с 6-метровой отметки по воротам.
* Игрок подбрасывает мяч вверх чуть выше головы таким об­разом, чтобы он опускался рядом с ним и несколько сбоку. Оста­навливает он мяч после отскока внутренней стороной стопы.
* Партнер набрасывает мяч влево от игрока, который останав­ливает его внутренней стороной стопы левой ноги и возвращает его партнеру внутренней стороной стопы правой ноги. Затем мяч набрасывается под правую ногу.
* Два игрока находятся на расстоянии 10 м друг от друга, один с мячом в руках. Партнер медленно бежит в сторону владеюще­го мячом, который набрасывает мяч, чтобы он опускался в 3-4 м от него. Следует остановка мяча в движении внутренней стороной стопы с последующей передачей его партнеру.
* Два игрока располагаются друг от друга на расстоянии 6-8 м. Владеющий мячом набрасывает его партнеру, который останавли­вает мяч внутренней стороной стопы после отскока с поворотом то в левую, то в правую сторону.
* Два игрока стоят на расстоянии 10-12 м. Владеющий мячом набрасывает его в сторону от партнера, который делает рывок и останавливает мяч после отскока внутренней стороной стопы, потом разворачивается лицом к бросившему мяч, берет его в руки и набрасывает его для остановки партнеру.
* Последовательные передачи. Игроки стоят в углах квадрата и передают мяч в одно касание. Сделав передачу, они совершают рывок на место партнера. Нагрузка в этом упражнении зависит от размеров квадрата (у детей длина стороны квадрата - от 5 до 20 м). Если одновременно с техникой остановки и передачи мяча юные футболисты осваивают быстрый старт, то сторона квадрата должна быть покороче.
* Ведение мяча в парах с финтами «наступание подошвой на мяч», ведение - пас партнеру, обратный пас - прием мяча с разво­ротом, ведение мяча в другом направлении и т.д.
* Половина команды - в центральном круге, половина - за его пределами. Мяч в руках игроков, стоящих за кругом. Игроки без мяча открываются под свободного игрока, который бросает мяч верхом для удара по мячу головой.
* Мяч в руках - бросок мяча верхом - удар по мячу бедром в руки партнера, стоящего за кругом.
* Передача мяча верхом - прием - сброс мяча грудью и оста­новка его подошвой попеременно то правой, то левой ноги.
* Бросок мяча верхом, игрок грудью подбивает мяч вверх и го­ловой отправляет мяч обратно.
* Броски мяча верхом и остановка грудью. Остановивший мяч берет его в руки и бросает верхом партнеру обратно для выполне­ния этого приема.
* Один игрок становится в ворота, другой - в 10 м от них с мя­чом в руках. Игрок руками бросает мяч на движущегося партнера, партнер останавливает мяч грудью, ведет его и наносит удар по воротам.
* Передача мяча партнеру верхом с рук, прямым подъемом на 10 м. Остановка мяча грудью и удар по воротам одним из ранее изученных способов.
* Единоборство в парах (игра 1 на 1). Партнер ведет мяч лю­бым способом и корпусом закрывает мяч от попытки завладеть им. Смена через 1 мин.
* Жонглирование мячом, бедром, головой, голеностопом пра­вой, левой ноги.
* Игра 2 против 1. Два футболиста, перемещаясь, занимают такие позиции и передают мяч так, чтобы отбирающий не пере­хватил его.
* Жонглирование мячом, потом остановить мяч и в движении ударить по мячу серединой подъема или внутренней частью подъ­ема стопы.

***Упражнения для обучения технике остановки мяча бедром***

* Подбросить мяч руками на небольшую высоту вверх и опу­скающийся мяч остановить бедром.
* Бедром ударить по мячу вверх, опускающийся мяч остано­вить бедром.
* Ударить по мячу прямым подъемом, послав его вверх на не­большую высоту, опускающийся мяч остановить бедром.
* Партнеры в парах располагаются в 5 м друг от друга, один набрасывает мяч верхом на небольшую высоту, другой должен остановить мяч бедром, взять в руки и бросить партнеру для оста­новки мяча.
* Прямым подъемом ударить мяч верхом на небольшую высо­ту, партнер останавливает мяч бедром, расстояние между партне­ром 8-10 м.

***Упражнения для обучения технике обманных движений (финтов)***

* Стоя с мячом на месте, по сигналу тренера занести ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклонить в сторону, напри­мер влево. По второму сигналу поднятую ногу опустить с другой стороны мяча, отклонив тело в противоположном направлении. Внутренней частью подъема стопы другой ноги отвести мяч в сто­рону.
* Стоя с мячом на месте, выполнить этот же финт слитно.
* Стоя лицом в 2 м от конуса (стойки, маркера), выполнить этот же финт с последующим уходом в сторону.
* Медленно вести мяч и, не доходя до конуса (стойки, марке­ра) 2-2,5 м, выполнить ложное движение с последующим уходом в сторону.
* То же задание, но с пассивным сопротивлением партнера, который вытягивает в момент ложного движения ногу в сторону. Постепенно скорость выполнения финта увеличивать.
* Выполнить финт против медленно сближающегося партне­ра, который вначале действует пассивно, а затем противодейству­ет финту вытягиванием ноги в сторону.
* Игроки в составе от 1X1 до 4X4 выполняют финт в игровых упражнениях и в подвижных играх.
* Игра 4 на 4 игрока в двое ворот с применением финта «переступание через мяч» и других ранее изученных финтов.
* Игроки ведут мяч по зигзагообразной линии. Ведение вы­полняется в медленном темпе, а повороты - в быстром.
* Ведение мяча между стоек, расстояние между которыми по­степенно сокращается с 3 до 1,5 м. Тот же скоростной акцент: веде­ние до стоек - на средней скорости, у стойки - быстро.
* Футболисты в ходе ведения выполняют финт против стоя­щего соперника, который реагирует на ложный прием лишь дви­жением ноги в сторону.
* Футболисты в ходе ведения мяча выполняют финт против медленно сближающегося с ними соперника.
* Игрок, ведущий мяч, обыгрывает с помощью финта двух­ трех соперников, бегущих один за другим на расстоянии 5-6 м и действующих пассивно. Для закрепления техники данного фин­та необходимо применять его в игровых упражнениях и подвиж­ных играх.
* Освоение техники ударов по мячу внутренней частью подъ­ема: игрок первой четверки ведет мяч до стойки, установленной на расстоянии 2 м от колонны, посылает его вперед, ускоряется и наносит удар по мячу правой ногой - внутренней частью подъе­ма. Игрок второй четверки выполняет ведение, удар левой ногой. Затем они меняются местами.
* Игра 3 на 3 игрока с выпол­нением ранее изученных приемов, в том числе финтов.

***Упражнения для обучения финту «Ложный замах на удар»***

* Игрок ведет мяч на ориентир (стойка, конус), стоящий впе­реди. Не доходя до него 2-3 м, показывает, что будет наносить удар вправо (влево), а сам быстро продолжает движение влево (вправо).
* Два партнера: один выполняет финт, другой имитирует от­бор.
* Два партнера: то же задание, но действуют футболисты более активно.
* В парах: сохранить мяч во время ведения; применяя финт, уйти от игрока, закрыв мяч от соперника корпусом.
* Квадрат 5X3 м, на площадке размером 20 м X 20 м. Два тайма по 2-3 мин. Потом установить двое (четверо) маленьких ворот, игра 4X4 с использованием в ней ранее освоенных финтов.
* Ведение мяча различными способами на площадке (внешней, внутренней частью подъема, прямым подъемом, ступ­нями ног, подошвой от большого пальца к пятке и обратно, веде­ние правой, левой ногой, загораживая мяч корпусом от «против­ника»).
* Игра 4 на 4 игрока на площадке в двое ворот; во время игры чаще использовать финт «проброс мяча мимо соперника».

***Упражнения для обучения технике отбора мяча толчком***

Упражнение в парах. Атакующий игрок - с мячом, обороняю­щийся игрок стремится отобрать мяч. По сигналу тренера игроки, двигающиеся по площадке, упираются плечом в плечо. Футболист, который отбирает мяч, должен выбрать момент, при котором у соперника тяжесть тела будет приходиться на дальнюю ногу. В этот момент необходимо выполнить толчок соперника плечом в плечо. Периодически партнеры меняются заданием.

* Это же упражнение необходимо выполнить в движении во время медленного бега.
* В этом же упражнении владеющий мячом противодействует отбору мяча, выставляя плечо навстречу обороняющемуся сопер­нику.
* В парах. Игрок 1 бросает мяч руками на грудь игроку 2, стоя­щему за линией штрафной площадки. Он сбрасывает мяч себе на ход и бьет по воротам.

***Упражнения для обучения технике перехвата мяча***

* Игрок ведет мяч любой частью ноги прямо на партнера, ко­торый перемещается, правильно располагается и ждет момента, когда соперник, владеющий мячом, приближаясь к перехватыва­ющему, отпускает мяч от себя и недостаточно контролирует его. В этот момент обороняющийся быстро выдвигает ногу навстречу мячу и выталкивает его или забирает мяч для передачи партнеру, или выполняет с ним необходимые в данной ситуации технико­-тактические действия.
* Два игрока, владея мячом, ведут и передают его друг другу. Третий, обороняющийся, до определенного момента продвигаясь назад к своим воротам, пласируется и при малейшей ошибке со­перников за счет выдвижения ноги навстречу мячу выполняет от­бор мяча перехватом.
* С линии ворот защитник посылает мяч своему нападающе­му. Пока мяч движется к нападающему и он его обрабатывает, защитник должен сближаться с нападающим и при ведении им мяча уловить момент для перехвата.
* Единоборство 1X1. Два игрока - защитник и нападающий занимают позиции в штрафной площадке. Третий (или тренер) подает мяч. Игрок обороны, перехва­тив мяч, должен вынести его, а игрок атаки опередить защитника и, перехватив мяч, нанести удар по воротам или сделать нацелен­ную передачу, и т.д.

***Упражнения для разучивания элементов приема***

***«Вбрасывание мяча»***

* Занимающиеся располагаются в 3-4 м друг от друга и вы­полняют броски мяча двумя руками из-за головы без движения туловища и ног.
* Два игрока, расстояние между которыми 5-6 м, поочередно с места вбрасывают мяч друг другу.
* Два игрока выполняют это же упражнение, но делают его с нескольких шагов разбега.
* Вбрасывание мяча в цель (круг диаметром 0,5 м; 1,0 м; 1,5 м), расположенную на расстоянии в 8-10 м. Каждый вбрасывающий, попав мячом в соответствующий круг, получает определенное число баллов.
* Два игрока двигаются в противоположном направлении - один по боковой линии в зону противника, другой из зоны про­тивника. Партнер вбрасывает мяч на ход игрока, предлагающего себя в зону противника.

***3.4.2.2 Тактическая подготовка***

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Изучение тактических действий и вариантов должно протекать в двух направлениях:

- индивидуальная тактическая подготовка;

- групповая и командная тактическая подготовка

На основе индивидуальной тактической подготовки создаются прочные групповые и командные взаимодействия, как защитные, так и наступательные.

Когда решается задача индивидуальной тактической подготовки, речь больше должна идти о тактическом развитии индивидуума, личности, которая сумеет в нужное время использовать индивидуальные тактические знания и умения в интересах команды и гармонически взаимодействовать с коллективом.

В процессе повышения тактической подготовки должны совершенствоваться как защитные, так и наступательные варианты. Больше внимания следует уделять воспитанию умения быстро переключаться от одного движения к другому, от технического приема нападения к техническому приему зашиты, от одних тактических действий к другим. Тренер обучает игроков тактическим действиям и вариантам по общеизвестным образцам, исходя из возможностей команды. Однако механическое усвоение тактических действий и их вариантов может задержать проявление творческой мысли игроков и команды. Тактическая подготовка — процесс творческий, игрок, имея необходимое тактическое мышление, должен всегда уметь приспособиться к создавшимся условиям, несмотря на то, что противник в течение игры всегда будет стремиться к противодействию.

Основным средством тактической подготовки является тренировка групповых и командных взаимодействий. Обучение таким взаимодействиям надо начинать по мере того, как игроки овладеют основными техническими приемами. Если спортсмен не привыкает с раннего возраста к тактическим взаимодействиям с партнерами, не развивает в себе тактическое мышление, то в дальнейшем, даже имея необходимую техническую подготовленность, в насыщенных тактическими взаимодействиями игровых ситуациях он проявить себя не сможет. Развитие творческой мысли во время изучения групповых и командных взаимодействий важно и в том смысле, что оно способствует правильному восприятию действия противника в процессе игры. Это, в свою очередь, дает возможность в ходе матча перестроить без срывов и особых усилий план ведения игры.

Следует углублять познания игроков в тактике игры. Изучение теории должно предшествовать практическим занятиям по тактике. Действенным средством в овладении тактикой являются установки на игру и разборы прошедших игр, которые развивают способность к анализу своей игры и игры партнеров, открывают путь к творческому подходу в решении тактических задач, как общекомандных, так и индивидуальных.

Проводимые разборы игры являются своеобразной школой, где не только разбираются недостатки и достоинства игры, но, главное, намечаются пути, методы и средства к устранению ошибок. Практические занятия, проводимые после разборов, должны быть методическими, ставящими цель — устранение ошибок и недостатков, закрепление положительных действий, внесение нового для дальнейшего развития и совершенствования, уже известного.

Тренеру следует подробно и доходчиво рассказать занимающимся о распределении обязанностей и функций игроков. Объяснение надо строить на будущих действиях игроков. Это и является первым шагом к его специализации. Известно, что футболисты, играющие на одном месте, лучше понимают поставленные перед ними задачи и лучше с ними справляются. Однако, иногда следует переставлять игроков, чтобы, играя на новых местах, они шире понимали игру, знакомились и овладевали бы функциями игроков других мест в команде. Это способствует лучшему пониманию взаимных действий, помогает анализировать игру каждого игрока в команде, вырабатывает умение предвидеть замыслы соперника и принимать более правильные решения в интересах всего коллектива.

Как известно, футбольная игра ведется непрерывно. Поэтому следует специально рассмотреть отдельные игровые состояния. Назовем их условно тактическими фазами (фаза атаки и фаза обороны). Что же представляет атака? Для фазы атаки характерны три стадии: начало, развитие и завершение. Начало атаки — это момент, когда команда овладела мячом. Развитие атаки — подготовка к взятию ворот. Завершение атаки — взятие ворот.

Методы атаки могут быть различными. Они определяются тренером и творчески дополняются игроками с учетом сил, игровых ситуаций и возможностей играющих команд. При разборе плана атак тренер, в основном, учитывает сильные стороны игроков своей команды и использует слабые стороны в игре соперника. Если команда располагает быстрыми, высокотехничными нападающими, опытными в индивидуальных и коллективных действиях, а соперник атакует большими силами, то выгоднее всего применить метод скоростных, малоходовых комбинаций. Если же он держит в обороне большое количество игроков, то малыми силами результата не достичь. В этом случае атаки готовятся с подтягиванием сил из тыла. Применяется широкий маневр, смена мест игроками. Средние передачи перемежаются с короткими, но в том и другом случае они должны быть очень точными и, конечно, своевременными. Завершающая стадия атаки проводится молниеносно, без дополнительных обработок мяча.

Говоря о тактике обороны, прежде всего, следует определить, на чем она базируется и чему подчинена. Общеизвестно, что игроки оборонных линий на современном этапе развития мини-футбола должны уметь не только разрушать, но также организовывать атаки и даже их завершать. Однако главная задача защитников состоит все-таки в том, чтобы бдительно и умело охранять свои ворота от наступающего противника. В связи с этим методика подготовки игроков защитных линий имеет свои особенности, связанные со спецификой их игры.

Защитники должны уметь предвидеть развивающие события; определять наиболее важные направления в развитии атаки соперника, отличать ложные ходы от истинных, принимать правильные решения, в плане как индивидуальных действий, так и коллективных.

На этом этапе используются уже знакомые футболистам средства тактической подготовки, но скорость и сложность их выполнения повышаются.

Применение тактических комбинаций, игровых упражнений, учебных и контрольных игр имеет более строгий характер. Здесь ставится задача не только четко выполнять задания, но и вносить элементы творчества в игру. Вводится ряд игровых упражнений.

УПРАЖНЕНИЕ 1: игра через волейбольную сетку. Удары по мячу выполняются головой и ногами. Игра начинается с подачи ногой. Это упражнение можно варьировать в зависимости от подготовки игроков команды и конкретной цели данного упражнения.

Варианты упражнения:

а) с одним касанием мяча пола или земли;

б) игра на три или более передач;

в) опуская или поднимая сетку.

УПРАЖНЕНИЕ 2: теннисбол:

а) только ногами;

б) только внутренней стороной стопы;

в) ногами и головой;

г) с касанием и без касания мяча пола, земли;

д) с ограничением и без ограничения касаний мяча и другие варианты

УПРАЖНЕНИЕ 3:

а) игры на меньшем по размеру поле с большим числом игроков, с ограничением и без ограничения касаний мяча с обводкой и без обводки соперника;

б) игры в двое ворот с ограничением касания мяча в середине поля и обводкой соперника в их штрафной площадке.

Это упражнение способствует воспитанию физических качеств, совершенствованию технических приемов и тактических действий, которыми должны обладать современные футболисты.

Очень важными моментами в игре является сокращение времени на перестроение команды в переходах из обороны в атаку и организацию обороны после потери мяча.

Разучивая отдельные тактические комбинации надо добиваться от партнеров единого понимания игровых ситуаций. Это позволит развить творчество футболистов.

Но разучивание игровых комбинаций не должно сковывать их. В тренировке следует отводить значительное место изучению, совершенствованию и применению тактических комбинаций при стандартных положениях (ввод меча в игру от ворот, из за боковой линии, штрафные и свободные удары).

Таким образом, тактическая подготовка, по своему характеру, является одним из сложных этапов спортивной тренировки и требует серьезного, повседневного, творческого, последовательно труда.

На основании всех этапов тактической подготовки можно составить схему последовательности: развития навыков ее и подводящие упражнения, совершенствующие тактическое мастерство каждого игрока и команды в целом:

- Быстрое нападение;

- Зонная защита;

- Постепенное нападение;

- Персональная защита;

- Комбинированная зашита.

В процессе тактической подготовки футболистов, тренер должен уделять большой объем работы воспитанию и совершенствованию ее практических навыков и умений. Так как теоретическая часть подготовки вроде бы проста, занимающиеся легко и быстро усваивают и понимают все, что объясняет и требует тренер, а на занятиях на игровой площадке у футболистов возникают сложности во многих игровых упражнениях. Если индивидуальные тактические действия формируются довольно быстро, так как игрок легко запоминает свои игровые функции и обязанности, то с групповыми и командными действиями дело обстоит сложнее: они требуют высокого понимания и согласованности.

***3.4.2.3 Физическая подготовка (для всех возрастных групп):***

*Обще-подготовительные упражнения:*

***Строевые упражнения****.* Прежде всего юные футболисты должны освоить понятия строй, шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция, направ­ляющий, замыкающий, а также команды для управления этими элементами строевых упражнений. Предварительные и исполни­тельные команды. Шаг на месте, повороты на месте, размыкание уступами. Ходьба строем, перестроение из одной шеренги в две и четыре, из колонны по одному в колонну по два. Изменение на­правлений движения строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости передвижений, повороты в движении. Ходь­ба и бег в разных направлениях с сохранением интервалов между игроками во фронтальном и поперечном направлениях.

***Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища.*** Маховые и вращательные движения руками и ногами, выпол­няемые на месте и в ходьбе. Наклоны туловища в разные стороны. Сгибания и разгибания рук. Сгибания и разгибания ног в тазо­бедренных, коленных и голеностопных суставах. Приведения, отведения и махи вперед, назад и в стороны; выпады с пружини­стыми покачиваниями. Прыжки вперед, вверх и в стороны из раз­личных исходных положений. Повороты, наклоны и вращения головы. Наклоны, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине или на животе поднимание ног, рук и туловища. Из основной стойки переход в упор сидя, в упор лежа и обратно.

***Упражнения для всех групп мышц*.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в баскетбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

***Упражнения для развития скоростных качеств.*** Упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы разного типа, быстроты сложных реакций и реакций на движущийся объект. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости, частоты движений: семенящий бег на месте и в движении, старты из разных исходных положений, бег с пульсирующей скоростью, эстафеты, бег за партнером с изменением скорости и направле­ния движения. Бег по наклонной дорожке. Подвижные игры типа «День и ночь», «Рывок за мячом», «Вызов».

Стартовые рывки футболистов к мячу с последующим ударом по воротам. То же - в парах, но игрок, ведущий мяч, оставляет его для удара партнеру. То же - в парах, с имитацией отбора мяча вто­рым футболистом. То же, но с реальными попытками отбора мяча; удар из заданной зоны наносит футболист, владеющий мячом.

Бег змейкой между стойками, расставленными в определенном порядке или хаотично.

Бег по наклонной дорожке вниз с максимальной скоростью; то же, но с максимальной частотой шагов (угол наклона дорож­ки не более 4-6°, дистанция - не более 15-20 м). Скоростной бег с переключениями (через каждые 1,5-2,0 с изменения ритма, темпа, направления, с выполнением технических приемов, вне­запным взаимодействием с партнерами и т.п.).

***Упражнения для развития скоростно-силовых качеств****.* Прыжковые упражнения «многоскоки», выполняемые на корот­ких отрезках (не более

10-12 м) с высокой частотой и скоростью; упражнения с сопротивлением партнера, бег по наклонной дорож­ке вверх с максимальной частотой (угол наклона не более 4-6°, дистанция - не более 15-20 м), броски мячей с максимальной ско­ростью.

***Упражнения для развития гибкости****.* Маховые и вращатель­ные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (рас­тянутые мышцы расслаблены). Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера.

***Упражнения для развития силовых качеств*** (используют в подготовке футболистов старше 12 лет). Упражнения с преодо­лением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повы­шенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.

***Упражнения для развития выносливости*** (используют в под­готовке футболистов старше 12 лет). Непрерывный бег равномер­ной или переменной интенсивности, повторный бег. Плавание, езда на велосипеде. Бег в мелком бассейне или в мелком водоеме. Бег на лыжах и на коньках.

***Подвижные игры.***

*Обычные салочки***.** Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвёртого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

*Круговые салочки.*Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

*Колдунчики.* Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запятнает убегающего, он его «заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запятнали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие — когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15ти человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

*Вышибалы.* Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Если ловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

***Гуси–Лебеди.*** На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорогу шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

*Поймай мяч.*В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

*Третий лишний.*Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, стает лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

*Специально-подготовительные упражнения.*

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

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

*Упражнения для развития игровой ловкости***.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

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

* 1. **Психологическая подготовка**

Большое внимание уделяется психологической подготовке. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

-привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

-формирование установки на тренировочную деятельность;

-формирование волевых качеств спортсмена;

-совершенствование эмоциональных свойств личности;

-развитие коммуникативных свойств личности;

-развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Рекомендации по организации психологической подготовки.

В структуру психологической подготовки занимающегося включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности занимающегося определенным видом спорта;

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности занимающегося – его «психологическая характеристика»;

3. Становление личности занимающегося, через волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» занимающегося в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая игровая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

* 1. **Восстановительные средства**

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

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

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

***Педагогические средства восстановления***:

-рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;

-рациональное построение тренировочного занятия;

-постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

-разнообразие средств и методов тренировки;

-переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;

-чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;

-изменение пауз отдыха, их продолжительности;

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

-оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;

-оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;

-упражнения для активного отдыха и расслабления;

-дни профилактического отдыха.

***Психологические средства восстановления:***

-создание положительного эмоционального фона тренировки;

-переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;

-внушение;

-психорегулирующая тренировка.

***Медико-биологические средства восстановления****:*

Гигиенические средства:

-водные процедуры закаливающего характера;

-душ, теплые ванны;

-прогулки на свежем воздухе;

-рациональные режимы дня и сна, питания;

-витаминизация;

-тренировки в благоприятное время суток.

***Физиотерапевтические средства восстановления:***

-душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;

-ванны хвойные, жемчужные, солевые;

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

-массаж.

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

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

* 1. **Инструкторская и судейская практика.**

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по мини-футболу.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировоч­ном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в мини-футболе терминологией и уметь проводить строевые и порядковые уп­ражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На учебно-тренировочных этапах необходимо научить юных спорт­сменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и со­ревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

**3.8 Воспитательная работа**

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятиями, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой футболиста.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;

- нравственное воспитание;

- спортивно-этическое и правовое воспитание.

*Государственно-патриотическое воспитание* представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

*Нравственное воспитание -* процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

*Спортивно-этическое и правовое воспитание.* Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными футболистами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (футбола), так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;

- воспитание в процессе спортивной деятельности;

- индивидуальный подход;

- воспитание в коллективе и через коллектив;

- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;

- комплексный подход к воспитанию;

- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс. Вся деятельность тренера - и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Тем не менее эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки футболиста. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Формы, которые действенны в работе с юными футболистами 7-8-летнего возраста, могут оказаться неэффективными в работе с 12-13-летними подростками и будут просто нелепы по отношению к 15-16-летним юниорам. Педагогические формы воздействия, которые можно рекомендовать при работе с девушками, могут не подойти для юношей. Воздействия, которые могут эффективно использоваться в подготовительном периоде годичного цикла подготовки, неприемлемы перед ответственными играми и т.д.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);

- формирование общественного поведения;

- использование положительного примера;

- стимулирование положительных действий (поощрение);

- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена.

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются прежде всего на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный футболист должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру следует соблюдать ко всем обучающимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание).

Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера. Тренер должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция поддерживающая или отвергающая либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство авторитета тренера и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в футболе и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу спортивной подготовки необходимо связать в сознании юных футболистов с решением конкретных сегодняшних задач - овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное тренировочное задание.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям футболом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жаждой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными футболистами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как *воля, трудолюбие, дисциплинированность.*

Воспитание волевых качеств футболиста - одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества - мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

В процессе многолетней подготовки футболиста вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия - привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния футболиста. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера, чем наказание.

Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного футбола значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

Особое внимание воспитанию дисциплинированности следует уделять уже с первых занятий. Строгое соблюдение правил, организации тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед юными футболистами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание спортсмена может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;

- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;

- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;

- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

**4. Система контроля и зачетные требования**

**с  
*4.1 Влияние физических качеств и телосложения на***

***результативность по виду спорта мини-футбол***

*Таблица 7*

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

***4.2 Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку, особенностей вида спорта мини-футбол***

Важнейшей функцией управления наряду с планированием явля­ется контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с футболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;

- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

- объёма и интенсивности тренировочных нагрузок;

- выполнения контрольных упражнений по общей и специаль­ной физической подготовке.

***Контрольные упражнения***

***для оценки результатов освоения программы***

Для полевых игроков и вратарей

По общей физической подготовке.

1. Бег 60 м.

2. Челночный бег 3 х10 м.

3. Бег 1000 м.

4. Прыжок в длину с места.

5. Бросок набивного мяча весом 1кг из-за головы

6. Прыжок вверх с места со взмахом руками.

Для полевых игроков.

По специальной и технической подготовке.

1. Бег 30 м. с мячом - выполняется с высокого старта (с места), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

2. Бег 5x30 м. с мячом - выполняется так же как и бег на 30 м. с мячом. Все старты - с места. В случае нарушения правил прохожде­ния отрезка, футболист возвращается на старт и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что при беге на 30 м. с мячом.

3. Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий. Упражнение проводится на игровом поле. Около боковых линий на расстоянии (12-14 лет – 16 метров, 15-17 лет – 20 метров от 6-метровой отметки) обозначаются два круга. Их диаметр – 2 метра. В середине прямой, соединяющей центр каждого круга с 6 –метровой отметкой, устанавливается стойка высотой 1 метр. Обучающийся выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу в тот и другой круг. Мяч устанавливается на 6 – метровой отметке. Таким образом, обучающийся выполняет 6 ударов. Попадание засчитывается, если мяч, пролетев над стойкой, опустился в круг или коснулся его линии. Учитывается общее число попаданий.

4. Жонглирование мячом ногами - выполняются удары правой и левой ногой. Из трёх попыток учитывается лучшая.

5. Вбрасывание мяча на дальность - выполняется в соответствии с правилами игры в мини-футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Для вратарей

1. Вбрасывание мяча в цель, число попаданий. В 10 метрах от 6-метровой отметки для обучающихся 12 лет, в 12 метрах – для обучающихся 13-14 лет и в 14 метрах – для обучающихся 15-18 лет из стоек сооружаются ворота.  
Их ширина 1,5 метра. Обучающийся, заняв позицию в штрафной площади (около 6-метровой отметки), выполняет вбрасывание мяча способом «выкатывание» так, чтобы катящийся мяч попал в ворота. Выполняется 6 бросков. Учитывается общее число попаданий.

2. Удар ногой с полулёта в цель, число попаданий. Упражнение проводится на игровом поле. Около боковых линий на расстоянии (12-14 лет – 16 метров, 15-17 лет – 20 метров от 6-метровой отметки) обозначаются два круга. Их диаметр – 2 метра. В середине прямой, соединяющей центр каждого круга с 6 –метровой отметкой, устанавливается стойка высотой 1 метр. Обучающийся, заняв позицию в штрафной площади, выполняет удары с полулёта так, чтобы мяч пролетел над стойкой и опустился в круг. Выполняется 3 удара в один круг и 3 удара в другой. Учитывается общее число попаданий.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ВСЕХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | НП-1 | НП-2 | НП-3 | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 |
| Бег 60 м (с) | 12,0 | 11,8 | 11,6 | 11,4 | 11,2 | 10,8 | 10,4 | 10,0 |
| Челночный бег 3 х 10м. (с) | 9,5 | 9,3 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,4 | 8,1 | 7,8 |
| Бег 1000м. (мин) | 7.0 | 6.5 | 6.0 | 5.5 | 5.0 | 4.5 | 4.2 | 4.0 |
| Прыжок в длину с места (см) | 125 | 130 | 135 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 |
| Бросок набивного мяча весом 1кг из-за головы (м) | 2,5 | 3,5 | 4,5 | 5,0 | 5,5 | 6,0 | 6,5 | 7,0 |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | 11,0 | 11,5 | 12,0 | 14,0 | 16,0 | 18,0 | 20,0 | 22,0 |
| Бег 30 м. с мячом (с) | - | - | - | 5,8 | 5,6 | 5,2 | 5,0 | 4,8 |
| Бег 5x30 м. с мячом (с) | - | - | - | 32,8 | 32,3 | 29,5 | 28,0 | 27,0 |
| Удар ногой по неподвижному мячу в цель (раз) | - | - | - | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 |
| Жонглирование мячом ногами (раз) | - | - | - | 16 | 22 | 28 | 36 | 40 |
| Вбрасывание мяча на дальность (м) | - | - | - | 18 | 20 | 21 | 23 | 24 |
| Вбрасывание мяча в цель (раз), для вратарей | - | - | - | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Удар ногой с полулёта в цель (раз), для вратарей | - | - | - | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 |

***4.3 Требования к результатам реализации программы на каждом***

***из этапов подготовки***

Результатом реализации Программы является:  
*На этапе начальной подготовки:*

- улучшение состояния здоровья и закаливание;

- устранение недостатков физического развития;

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

- обучение основам техники футбола и широкому кругу двигательных навыков;

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

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

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

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

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

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

***4.4 Методические указания по организации аттестации***

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся мини-футболом. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом ОДЮСШ утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления, обучающегося из ОДЮСШ.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы (не менее 80% контрольных нормативов). Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо данный обучающийся переводится на общеразвивающую программу, либо отчисляется из ОДЮСШ за не освоение программных требований.

***4.5 Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода на программу спортивной подготовки***

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;

- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке (таблицы 8-9);

- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

*Таблица 8*

**Нормативы**

**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по программе спортивной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с) |
| Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с) |
| Челночный бег 3х10м. (не более 9,3 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места (не менее 135 см) |
| Тройной прыжок (не менее 360 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см) |
| Выносливость | Бег на 1000 м. |

*Таблица 9*

**Нормативы**

**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе по программе спортивной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег на 15м с высокого старта (не более 2,8 с) |
|  | Бег на 15м с хода (не более 2,4 с) |
| Бег на 30м с высокого старта (не более 4,9 с) |
| Бег на 30м с хода (не более 4,6 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) |
| Тройной прыжок (не менее 620 см) |
| Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12см) |
| Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20см) |
| Сила | Бросок набивного мяча весом 1кг из-за головы (не менее 6м) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

**4.6 Материально-техническое обеспечение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N  п/п** | **Наименование** | **Единица   измерения** | **Количество   изделий** |
| Оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Ворота футбольные | комплект | 2 |
| 2 | Мяч футбольный | штук | 20 |
| 3 | Флаги для разметки футбольного поля | штук | 10 |
| 4 | Ворота футбольные, переносные,  уменьшенных размеров | штук | 4 |
| 5 | Стойки для обводки | штук | 20 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 6 | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
| 7 | Насос универсальный для накачивания мячей | комплект | 1 |
| 8 | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1до 5 кг | комплект | 10 |
| 9 | Сетка для переноски мячей | штук | 2 |

**5. Перечень информационного обеспечения Программы**

1.Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» № 52-ФЗ от 30.03.99

2.Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

3.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол (утв. приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 147)

4. Андреев С.Н. Футбол в школе. - М.: ФиС, 1986. - 222 с.

5. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная програм­ма подготовки юных футболистов 6-9 лет. - М.: Граница, 2008. - 272 с.

6.Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спор­тивных играх. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.

7.Котенко Н.В*.* Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. - М.: Олим­пия, 2007. - С. 10-12.

8.Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8-10 лет) - 111 с.; 2 этап (11-12 лет) - 204 с.; 3 этап (13-15 лет) - 310 с.; 4 этап - 165 с.].

9.Тунис Марк*.* Психология вратаря. - М.: Человек, 2010. - 128 с.

10. Лапшин О.Б*.* Теория и методика подготовки юных футболи­стов. - М.: Человек, 2010. - 176 с.

11. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе – М.: Советский спорт, 2006. – 224с.