



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДВОРЕЦ СПОРТА «ЮНОСТЬ»»

СОГЛАСОВАНО:

на заседании тренерского совета

МАУ «СШ «ДС «Юность»»

Протокол № 1 от « 18 » августа 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «СШ «ДС «Юность»»


В.В. Подымников-Гордеев

Приказ № 146 от « 31 » августа 2020г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «МИНИ-ФУТБОЛ»**

Разработана в соответствии с приказом Минспорта России
от 25.10.2019 г. N 880 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта «футбол»

Срок реализации программы: 10 лет
Возраст лиц для зачисления: с 7 лет

Авторы программы:
Буханов А.Н., инструктор-методист ФСО
Мелёшин А.А., тренер

г. Нижний Новгород
2020 год

Содержание

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	7
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол. Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки.....	7
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной по виду спорта мини-футбол.....	7
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта мини-футбол.....	8
2.4. Режимы тренировочной работы. Тренировочный план.....	8
2.5. Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	10
2.6. Предельные тренировочные нагрузки.....	11
2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	14
2.8. Требования к участникам спортивных соревнований.....	16
2.9. Тренировочные сборы.....	16
2.10. Обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку.....	17
2.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	18
2.12. Структура годового цикла.....	19
2.12.1. Периоды подготовки.....	20
2.12.2. Тренировочные циклы.....	22
2.12.3. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).....	23
2.12.4. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).....	25
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	25
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.....	25
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	26
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	27
3.4. Требования к организации и проведению врачебно- педагогического, психологического и биохимического контроля.....	28
3.5. Программный материал для практических занятий.....	30
3.5.1. Этап начальной подготовки.....	30
3.5.2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации).....	34
3.5.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.....	37
3.6. Содержание и методика спортивной подготовки.....	40
3.6.1. Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).....	40
3.6.2. Специальная физическая подготовка.....	41
3.6.3. Техническая подготовка.....	42
3.6.4. Тактическая подготовка.....	46
3.6.5. Техничко-тактическая подготовка (интегральная подготовка).....	50
3.7. Теоретическая подготовка.....	50
3.8. Психологическая подготовка.....	53
3.9. Восстановительные средства и мероприятия.....	55
3.10. Воспитательная работа.....	56
3.11. Антидопинговые мероприятия.....	58
3.12. Инструкторская и судейская деятельность.....	61

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	62
4.1 Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки по виду спорта мини-футбол.....	62
4.2. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки.....	63
4.3. Спортивный отбор.....	63
4.4. Контроль над состоянием физического развития, технико-тактической подготовленности..	63
4.4.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки.....	64
4.4.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном (этапе спортивной специализации).....	66
4.4.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	67
4.5. Методические указания по организации тестирования.....	67
4.5.1. Комплекс контрольных упражнений по ОФП.....	67
4.5.2. Комплекс контрольных упражнений по СФП.....	69
4.5.3. Комплекс контрольных упражнений по <i>технической</i> подготовке.....	69
V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	72

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Футзал (мини-футбол) появился в странах латинской Америки 20-30х годах XX века. Школьники и студенты играли в уменьшенных составах не только открытых площадках, но и в спортивных залах. Постепенно стали оформляться правила игра в зальный футбол, проводиться соревнования.

В Европе в мини-футбол первыми стали играть в конце 50-ых годов австрийцы, а в нашей стране турниры стали регулярно проводится с 1972 года.

Игра ведется на площадке 40x20 или 25x42 метров. Продолжительность матча 2 тайма по 20 минут «чистого времени», а в России продолжительность матча составляет 2 тайма по 25 минут. Используется мяч меньших размеров, чем при игре в футбол на траве. Вес мяча 340-430 граммов в зависимости от возраста игроков. В команде 5 игроков (4 полевых игрока и 1 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 3x2 метра.

Самое большое отличие от футбола - игра от ворот: вратарь вводит мяч руками и аут вводится ногами.

Правила игры по футзалу утверждены ФИФА. Соревнования по футзалу в России проводится по регламенту Ассоциации мини-футбола России.

Перед началом матча проводится жеребьёвка (например, подбрасывание монеты). Команда, выигравшая жеребьёвку, определяет, в какие ворота она будет играть в первом тайме, вторая проводит начальный удар. В следующем тайме команды меняются воротами, и команда, выбиравшая ворота, выполняет начальный удар.

Футбольный судья - человек на поле, призванный следить за тем, чтобы футбольный матч проходил согласно правилам и имеющий для этого все полномочия. В мини-футболе матч судят два арбитра.

Мини-футбол – командная игра, являющаяся в настоящее время популярным и массовым видом спорта. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопонимания, развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность.

В процессе игровой деятельности необходимо овладеть сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, боль, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера, смелости, стойкости, решительности.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм детей, занимающихся мини-футболом, развивают основные физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, формируют различные двигательные качества.

К отличительным особенностям мини-футбола можно отнести тот факт, что современный мини-футбол — это игра, требующая высокой двигательной активности игроков и большой интенсивности мышечной работы динамичного характера. Мини - футбол отличается чередованием работы и отдыха.

Двигательная деятельность футболистов во время игры охватывает большое число различных по структуре и степени сложности двигательных актов, повторяющихся в разных вариантах. Характер действий с мячом во время матча определяется, прежде всего, игровыми амплуа футболиста. На количество определенных действий, характеризующих активность футболиста, оказывают влияние много факторов: погодные условия, состояние футбольного поля,

темп игры, соотношение сил и возможностей игроков соперничающих команд, степень подготовленности каждого спортсмена.

Характер соревновательной деятельности футболистов, ее физиологические и психологические особенности позволяют констатировать, что футбол предъявляет весьма разнообразные и высокие требования к спортсменам. Естественно, столь же разнообразными должны быть и качества футболистов, которые должны закладываться, развиваться и совершенствоваться в качественном и квалифицированном учебно-тренировочном процессе.

Программа спортивной подготовки по виду спорта мини-футбол для муниципального автономного учреждения «Спортивная школа «Юность» составлена в соответствии:

- Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;

- Приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013г. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказом Министерства спорта РФ от 19.01.2018г. № 34 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол»;

Приказом Министерства спорта РФ № 645 от 16.08.2013г. «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;

-Законом Нижегородской области от 11 июня 2009 года №76-3 «О физической культуре и спорте в Нижегородской области»

-письмом Министерства спорта РФ от 12.05.2014 N ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», другими нормативными правовыми актами Министерства спорта РФ и Министерства образования и науки РФ;

Уставом и локальными нормативными актами МАУ «СШ «ДС «Юность».

Программа реализует основополагающие принципы спортивной подготовки:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-воспитательного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовок, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медико-биологического контроля) в оптимальном соотношении.

Принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала, чтобы обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Цель Программы: подготовка спортивного резерва по мини-футболу посредством организации целенаправленного многолетнего процесса спортивной подготовки.

В процессе многолетней подготовки спортивного резерва МАУ «СШ «ДС «Юность» добивается решения следующих задач:

– привлечение максимально возможное количество детей и подростков к занятиям мини-футболом (как мальчиков, так и девочек);

– формирование высокого уровня тактико-технической и специальной физической подготовленности на каждом этапе многолетней подготовки;

- подготовка волевых игроков-личностей, преданных мини-футболу;
- подготовка спортсменов для зачисления в юношеские, молодежные и в национальную сборную России по мини-футболу, футболу.

Программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели тренировочных занятий в году.

В многолетней спортивной подготовке выделяют следующие этапы:

- *этап начальной подготовки (до 3-х лет);*
- *тренировочный этап (этап спортивной специализации);*
- *этап спортивного совершенствования.*

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни;
- выявление детей, талантливых к спортивным играм и к мини-футболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей;
- воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
- освоение базовых технических приемов игры;
- воспитание личностных психологических качеств, необходимых для занятий спортом;
- формирование мотивации к занятиям футболом.

Основные задачи учебно-тренировочного этапа.

1-2 год обучения (начальная специализация):

- укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни;
- сохранение у детей стойкого интереса к футболу и спорту; выявление детей, талантливых к игре в мини- футбол;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей;
- воспитание координационных качеств и скоростных проявлений взрывной силы, гибкости;
- освоение технических приемов игры и их применение в играх;
- овладение индивидуальной тактикой игры;
- приобретение соревновательного опыта.

3-5 год обучения (углубленная специализация):

- обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников;
- воспитание специальных качеств: скоростных, координационных, выносливости, силовых;
- укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни;
- расширение объема, разносторонних технико-тактических действий в обороне и атаке;
- воспитание устойчивой психики к сбивающим факторам игры;
- совершенствование соревновательной деятельности юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей;
- формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр.

Основные задачи этапа спортивного совершенствования:

- воспитание футбольного интеллекта и умения применять нестандартные ходы в играх;
- воспитание умений контактировать и противодействовать контактам соперников;
- воспитание умений гибко менять тактическую схему игры;
- сохранение здоровья.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапе совершенствования спортивного мастерства.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол. Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки.

Организация тренировочного процесса в МАУ «СШ «ДС «Юность» осуществляется по следующим этапам подготовки (Таблица 1):

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – 2 года.

В основу комплектования групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Занимающиеся распределены на тренировочные этапы, группы в соответствии с требованиями по возрасту, уровню спортивной подготовки, стажу занятий. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной работы.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Требования по спортивной подготовленности
Этап начальной подготовки	3	7	14	Интерес и желание играть Выполнение нормативов по ОФП и СФП
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП. Выполнение нормативов специальной подготовленности.

2.2. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «мини-футбол»

Таблица №2

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
Объём физической нагрузки (%), в том числе	46-52	46-52	45-53	58-64	57-67	49-57
Общая физическая подготовка (%)	46-52	46-52	36-40	17	9-11	7-9
Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	35-39	42-48	30-34
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	6-8	6-8	12-14
Техническая подготовка (%)	46-52	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	-	1-2	7-9	11-13	19-20	28-31
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	1-2	2-3
Медицинские и медико-биологические мероприятия (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	2-3
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	3-4	3-4	3-5	3-6	4-6

2.3. Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «мини-футбол»

Таблица №3

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования	Этап высшего

	До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	нствова ния спортив ного мастерс тва	о спортив ного мастерс тва
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	-	-	2	2	2	2
Игры	22	22	28	28	32	32

2.4. Режимы тренировочной работы

Таблица № 4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до 2-х лет	3-й год	4-5 год	
Количество часов в неделю	6	8	12	16	18	24
Количество тренировок в неделю	3	4-5	5-6	5-7	7-14	7-14
Общее количество часов за учебный год (52 недели)	312	416	624	832	936	1248
Общее количество тренировок в год	156	208-260	260-312	260-364	364-728	364-728

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

распределения тренировочных часов на 52 недели тренировочных занятий по программе спортивной подготовки по виду спорта «Мини-футбол»

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
		до года	свыше года	до двух лет	3 год	4-5 год	
1.	Количество часов в неделю	6	8	12	16	18	24
2.	Общая физическая подготовка	42	62	86	108		49

3.	Специальная физическая подготовка	20	24	69	91		112
4.	Техническая подготовка	118	144	162	183		174
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	46	66	91		174
6.	Технико-тактическая (интегральная подготовка)	68	92	162	258		543
7.	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	12	16	31	42	54	100
8.	Тренировочные сборы	В рамках общих часов в соответствии с ФССП					
	<i>Всего часов (48 недель)</i>	288	384	576	768	864	1152
9.	Самостоятельная работа в летний период	24	32	48	64	72	96
	Всего часов(52 недели)	312	416	624	832	936	1248

2.5. Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

1. Медицинские:

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, не менее двух раз в год, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травм;

- соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений на занятия настольным теннисом.

2. Возрастные.

Минимальный возраст зачисления в группы спортивной подготовки соответствует требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по футболу от 19.01.2018г. № 34 и приведен в таблице 1.

3. Психофизические.

Мастерство футболиста определяется суммой многих качеств: высокого уровня выносливости - устойчивости центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению, координации движений, точности реакции на движущий объект, оперативного мышления - скорости приема и переработки информации, высокой концентрации внимания; скорости реакции.

Уровень психофизической подготовки определяется, исходя из состояния 4-х основных компонентов: физиологического статуса, функциональной устойчивости, физической подготовленности и психофизиологических характеристик.

Для спортивного отбора центральным является психологический аспект, т. к. без оценки мотивов, способностей, спортивно-значимых свойств темперамента и характера, психических процессов и состояний не может быть достигнуто соответствие между требованиями определенной спортивной деятельности и индивидуально-психологическими качествами спортсмена. Это соответствие обеспечивает высокую эффективность, надёжность и устойчивость тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.

Основные методологические принципы психологического отбора:

Требования к спортсмену охватывают четыре уровня:

1. Медицинские - состояние соматического здоровья, показания и противопоказания к занятию данным видом спорта.

2. Физические - уровень общей и специальной физической подготовленности на этапе отбора.

3. Психофизиологические - требования к уровню проявления свойств высшей нервной деятельности, психических процессов, психомоторных качеств.

4. Личностные и социально-психологические - требования к особенностям личности и межличностным отношениям спортсмена.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера, психологической готовности спортсмена к соревнованиям.

Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;
- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;
- более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;
- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);

- уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;

- боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Нагрузка – это мера воздействия физических упражнений на организм спортсмена.

Систематическое выполнение определенного рода физических упражнений вызывает следующие основные положительные функциональные эффекты:

1. Усиление максимальных функциональных возможностей всего организма, определяется ростом максимальных показателей при выполнении тестов.

2. Повышение экономичности, эффективности деятельности всего организма, проявляется в уменьшении функциональных сдвигов в деятельности систем организма при выполнении определенной работы.

В основе этих положительных эффектов лежат:

1. Структурно-функциональные изменения ведущих органов жизнедеятельности при выполнении определенной работы.

2. Совершенствование клеточной регуляции функций в процессе выполнения физических упражнений.

Величина нагрузок может характеризоваться, с одной стороны, внешними, внутренними и комбинированными параметрами, а с другой стороны, абсолютными и относительными значениями.

Внешние параметры нагрузки характеризуют величину выполненной спортсменом механической работы или ее продолжительность. А внутренние показатели нагрузки иллюстрируют величину ответной реакции организма на выполненную механическую работу.

Величина нагрузки определяется параметрами:

- 1) объем – определяется длительностью работы, длиной повторяемых отрезков;
- 2) интенсивность – результат, величина повторений с максимальным усилием;
- 3) интервал отдыха;
- 4) характер отдыха;
- 5) число повторений.

При этом направленность воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсмена определяется соотношением следующих показателей:

интенсивностью выполнения упражнений;

объемом (продолжительностью) работы;

продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями;

характером упражнений.

Интенсивность тренировочных упражнений классифицируется по зонам аэробного, анаэробного и смешанного энергообмена, имеющим определенную тренировочную направленность и биоэнергетические показатели:

I зона – пульс до 140 уд./мин. – малоинтенсивная работа, применяется во время технических и восстановительных тренировок, во время разминки и заминки. Время не ограничивается.

II зона – пульс 140-160 уд./мин. – аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального ударного объема сердца, верхняя – порогу анаэробного обмена.

Пульс верхней границы в процессе тренировки может достигать 170 уд./мин. Более точно верхняя граница определяется уровнем молочной кислоты в крови (лактата), который не должен превышать 4,0 ммоль/л.

Упражнение аэробной направленности называют тренировками основной выносливости. К ним относятся непрерывный бег или непрерывное выполнение какого-либо упражнения не менее 40 мин.

III зона – пульс 160-180 уд./мин. – смешанная аэробно-анаэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению порога анаэробного обмена, верхняя – уровню максимального потребления кислорода (МПК). Уровень лактата в крови от 4,0 до 8,0 ммоль/л. В упражнении III зоны аэробный компонент энергообеспечения является основным. Упражнения выполняются в виде серий временных (от 3 до 20 мин) отрезков интенсивной работы с интервалами (от 5 до 15 мин) работы меньшей интенсивности (I зона).

IV зона – пульс 180-190 уд./мин. – смешанная анаэробно-аэробная работа. Нижняя граница зоны соответствует достижению максимального потребления кислорода, а верхняя – достижению максимального кислородного долга. Уровень лактата в крови от 8,0 до 12,0 ммоль/л. В упражнениях IV зоны основным является анаэробный компонент энергообеспечения. В связи с образованием большого кислородного долга доля этих упражнений должна составлять не более 2-4%.

V зона – лактатная работа, применяется для развития быстроты и контроля техники, продолжительность упражнений в этой зоне не должна превышать 30 с, темп – предельный, интервал отдыха – до полной готовности к повторению упражнения.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей.

Нагрузка на спортивной тренировке может быть большая, средняя и малая.

Большая нагрузка (170-200 ударов в минуту)

Тренировка продолжительностью 2-3 часа с плотностью до 90% и высокой интенсивностью.

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

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

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

Средняя нагрузка (150—170 ударов в минуту)

Тренировка продолжительностью 1,5 - 2 часа со средней плотностью и умеренной интенсивностью, позволяющими следить за чистотой выполнения технических приемов, а также разучивать новые тактические приемы и вносить поправки в уже освоенные приемы.

В физическую подготовку включаются упражнения на ловкость, силу (с достаточным интервалом отдыха) и выносливость (средние дистанции).

В техническую подготовку - упражнения по совершенствованию в технике (в единоборстве, в групповых взаимодействиях).

В тактическую подготовку - упражнения по разучиванию новых комбинаций, игровые упражнения 3х2, 4х3, 4х2 и т.д., обычные двухсторонние игры в комплексном уроке.

Малая нагрузка (малая — 130—150 ударов в минуту)

Занятие продолжительностью 45-90 мин с уменьшенной интенсивностью.

В физическую подготовку входят общие развивающие упражнения, упражнения на гибкость, координацию.

В техническую подготовку - упражнения по совершенствованию техники (без единоборств и больших перемещений).

В тактическую подготовку - упражнения во взаимодействиях вдвоем, в звеньях, в линиях; игры в уменьшенных составах (5х5, 6х6).

Распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификация используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематических занятий и с ростом тренированности организм футболиста адаптируется к определенным нагрузкам. Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме футболистов.

В старших учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу. Трём уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны:

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

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

Оценка величины тренировочной нагрузки

Таблица № 5

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

Тренировочная нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы

увеличивается от 312 до 728 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3-4 до 7.

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность на этапах спортивной подготовки — системообразующий фактор прогресса в спорте — основана на принципах равноправия, доступности, комплексности, сохранения спортивного потенциала с учетом половозрастных особенностей детей, подростков, юношей и молодежи.

Цели, задачи и направленность соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.

Таблица № 6

Этапы подготовки	Цели соревновательной деятельности	Основные задачи	Направленность и результаты соревновательной деятельности
Начальной подготовки	Формирование двигательных (технических) навыков в состязаниях комплексного характера	Обеспечение привлекательности и широкой доступности соревнований	Массовые командные соревнования многоборного характера с высоким уровнем эмоциональности на основе разнообразных упражнений из различных видов спорта.
Тренировочный 1-2 год обучения	Формирование спортивно-технических навыков умений в соответствии с требованиями избранного вида спорта, по возможности многоборного характера.	Сохранение численности занимающихся. Обеспечение равных прав на участие в соревнованиях. Обеспечение открытости состязаний. Освоение основных методов и приемов ведения соревновательной борьбы. Патриотическое воспитание, основанное на принципах спортивной борьбы.	Комплексные соревнования, преимущественно на основе средств ОФП. Достижение преимущественно спортивно-технических результатов, соответствующих половозрастным нормам и критериям эффективности процесса подготовки.
Тренировочный 3-5 год обучения	Повышение физических, функциональных и психофизических возможностей путем выполнения основного соревновательного упражнения	Дифференциация тренировочных групп по критерию спортивной специализации. Повышение качества физической, функциональной и психической подготовленности. Совершенствование спортивно-технического мастерства в условиях ответственных	Спортивные достижения, соответствующие модельным показателям подготовленности и соревновательной деятельности в соответствии с требованиями программы подготовки

Совершенствование спортивного мастерства	Развитие спортивно-технических возможностей в соответствии с требованиями основного соревновательного упражнения и индивидуальных особенностей спортсменов	соревнований. Приобретение опыта участия в соревнованиях различного уровня. Специализированная физическая, технико-тактическая и психологическая подготовка. Накопление опыта соревновательной борьбы. Совершенствование способности показывать высокий спортивный результат в условиях ответственных состязаний и высокой конкуренции.	Ориентация на достижение спортивных результатов МС и МСМК и модельных характеристик разных сторон подготовленности и соревновательной деятельности
--	--	---	--

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных и является основой для планирования нагрузок в годичном цикле.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуются сборные команды, отбирают участников основных соревнований.

Основные соревнования. Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевания возможно более высокого места. В них спортсмены ориентируются на достижение максимально высоких результатов, проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований.

2.8. Требования к участникам спортивных соревнований:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта настольный теннис;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида настольный теннис;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.9. Тренировочные сборы

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Перечень тренировочных сборов

Таблица № 7

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

2.10. Обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем; оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке в порядке и на условиях, устанавливаемых локальными актами учреждения.

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 8

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий	
Спортивная экипировка				
1	Манишка футбольная	штук	14	

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок экспл. (месяц.)	кол-во	срок экспл. (месяц.)	кол-во	срок экспл. (месяц.)	кол-во	срок экспл. (месяц.)
1	Кроссовки для зала	пар	На занимающегося	-	-	1	12	1	6	1	6

2	Гетры футбольные	пар	На занимающегося	-	-	2	6	2	6	2	6
3	Перчатки вратарские	пар	На занимающегося	-	-	1	12	1	6	1	6
4	Рейтузы для вратаря	пар	На занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
5	Свитер для вратаря	штук	На занимающегося	-	-	1	12	1	6	1	6
6	Трусы футбольные	пар	На занимающегося	-	-	2	6	2	6	2	6
7	Футболка	штук	На занимающегося	-	-	2	12	2	12	2	12
8	Щитки футбольные	пар	На занимающегося	-	-	1	12	1	6	1	6

**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимый для прохождения спортивной подготовки по мини-футболу**

Таблица № 9

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Ворота мини-футбольные	комплект	2
2	Мяч мини-футбольный	штук	22
3	Ворота мини-футбольные, переносные, уменьшенных размеров	штук	4
4	Стойки для обводки	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	4
7	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
8	Сетка для переноски мячей	штук	2
9	Конусы	штук	20

2.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки

У каждого игрока есть свои индивидуальные особенности, свои сильные и слабые места в физической и технической подготовке. Важно уметь определять на каждом этапе подготовки свои недостаточно развитые качества и вносить коррективы в направленность тренировочных занятий. Над устранением этих недостатков эффективнее всего работать в индивидуальном режиме. В рамках тренировок с командой невозможно уделить достаточно внимания на весь комплекс проблем в развитии футболиста, поэтому многие проблемы, возникающие при становлении и карьерном росте футболиста, можно преодолеть с помощью индивидуальных тренировок. Здесь большую роль играют, сознательное отношение спортсмена к тренировочному процессу.

Индивидуальная тренировка — это целенаправленное воздействие, осуществляемое при выполнении тренировочных и соревновательных упражнений, на конкретные компоненты подготовленности футболиста. Она может осуществляться а рамках командных, групповых и индивидуальных занятий.

В процессе индивидуальных тренировок можно решать различные задачи. Важнейшими из этих задач, которые можно решать наиболее успешно с отдельно взятым игроком или в группах по 2 - 3 человека, являются:

а) управление функциональным состоянием футболистов. Индивидуальная подготовка непосредственно к играм.

б) совершенствование физических качеств и технических навыков, расширение арсенала технических приёмов.

в) привитие самостоятельности и поддержание высокой мотивированности у игроков.

г) привлечение большего количества заинтересованных лиц к подготовке спортсмена.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

2.12. Структура годичного цикла.

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является правильное планирование. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, основные направления деятельности, распределить их по времени, выбрать оптимальные средства и методы обучения. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным. Объёмы нагрузок должны быть реальными для каждого возраста.

В спортивных школах разрабатываются перспективные (на ряд лет), текущие (на учебный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл и отдельное занятие) планы.

Перспективное планирование осуществляется, начиная с этапа специализации. План составляют на 2-3 года для футболистов младшего возраста (11-14 лет) и на 3-4 года для учебных групп старшего возраста.

Перспективные планы тренировки могут составляться как для команды, так и для одного футболиста (индивидуальный план).

Текущее планирование. План на каждый год обучения составляется в соответствии с примерным планом-графиком, приведенным в данной программе.

На этапе начальной подготовки не предусматривается четкая периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле, т.к. основная направленность тренировки — обучающая. Для старших групп в годичном цикле подготовки выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный

2.12.1. Периоды подготовки

Подготовительный период делится на общеподготовительный и специально-подготовительный предсоревновательный.

Таблица № 10

Общеподготовительный период (август-сентябрь)	Специально-подготовительный период (октябрь)
<i>Задачи:</i> укрепление здоровья занимающихся; существенное повышение общей физической подготовки; изучение относительно широкого круга технико-тактических действий; повышение общего уровня волевых возможностей; воспитание	<i>Задачи:</i> развитие специальной физической подготовленности; углубленное освоение тактико-технических навыков и умений; качественное улучшение скорости и силы ударов, а также быстроты и скорости защитных действий;

спортивного трудолюбия.	повышение психической устойчивости.
<p><i>Основная направленность</i> тренировки характеризуется созданием и развитием предпосылок, на базе которых достигается «спортивная форма».</p> <p><i>Физическая подготовка</i> направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости).</p> <p><i>Технико-тактическая подготовка</i> направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений, их совершенствование и освоение новых.</p>	<p><i>Основная направленность</i> на непосредственное становление «спортивной формы».</p> <p><i>Физическая подготовка</i> направлена на дальнейшее повышение функциональных возможностей и развитие специальных физических качеств футболистов.</p> <p><i>Технико-тактическая подготовка</i> направлена на углубленное совершенствование специальных навыков и расширение их объема. Основным средством тренировки служат упражнения с мячом и без мяча. Постепенно повышается доля тренировочных игр.</p> <p>В системе недельных микроциклов после двух недель с высокой общей нагрузкой необходим разгрузочный микроцикл с уменьшенной нагрузкой.</p>

В общеподготовительном периоде больше планируется занятий по общей физической подготовке, так как в это время закладывается фундамент для выступления в соревновательном периоде. Тренировки в этот период должны быть разнообразными как по содержанию, так и по нагрузкам. В физической подготовке преобладает развитие специальных качеств, на нее отводится 20—25% общего времени занятий. В технической подготовке акцентируется внимание на точности, умении выполнять приемы на большой скорости и в сложных условиях. На этот раздел подготовки отводится 30—35% времени. Причём необходимо понимать, что на данном этапе тренировочный процесс для разного возраста юных футболистов, по объёмам и интенсивности должен быть различным. В это время большое внимание уделяется выносливости (способность противостоять утомляемости). Различают общую и специальную выносливость. Физиологической основой общей выносливости является аэробные (дыхательные), а специальной - анаэробные (без кислородные) энергетические возможности организма. Основное внимание воспитанию общей выносливости отводится в 1 цикле подготовительного периода, как минимум 2 занятия в неделю, а во 2 цикле 1 занятие в 2 – недели.

Для воспитания общей выносливости применяется равномерный метод, выполняя различные физические упражнения (кросс, плавание, велосипед, лыжи) с интенсивностью 75-80% от максимального ЧСС – 140-160 уд/мин. Во 2 цикле подготовительного периода выполняется работа для выработки специальной выносливости, где упражнения длятся не более 2 мин. С интенсивностью 85-90% от максимального (бег 400, 800 м., плавание 50,100 м, пауза 5-7 минут и повторений не более 3-5). Развитие быстроты планируют на 1 половину недельного цикла подготовительного периода и тогда, когда организм отдохнул, при восстановлении пульса до 120 и меньше уд/мин. Развитие силы (способность преодолевать внешние сопротивления посредством мышечных усилий). Различают: относительную и абсолютную силу. Относительная сила – величина силы, приходящая на 1 кг веса спортсмена. Абсолютная сила – сила всей мышечной массы, которую спортсмен развивает при максимальном усилии. Ловкость – осваивать быстро новые движения и успешно координировать в различных условиях и включается на 1-ой половине недельного цикла.

В подготовительном периоде, общеподготовительного этапа 8 недель, следовательно, в каждую неделю укладывается развитие одного из физических качеств: мышечной силы, быстроты, скоростно-силовые качества, выносливость общая, выносливость динамической силы, ловкость и гибкость.

Специально-подготовительный период, продолжающийся 4 недели или до 1 игры на первенство, направлен на совершенствование навыков и умений профессионально значимых качеств футболистов и развития технико-тактического мастерства. Тренировочный процесс характеризуется более специализированной подготовкой за счёт снижения объёма нагрузок, направленных на развитие общей выносливости увеличение доли сопряжённых средств подготовки для совершенствования не только физической и психологической подготовки, но и технического и технико-тактического мастерства. Основное внимание уделяется совершенствованию специальных физических качеств (быстроты, скорости, скоростной выносливости) техники и технико-тактического мастерства, развитию предпосылок достижения высшего уровня спортивного мастерства и спортивной формы. Этот цикл подготовки более специфичен, а в контрольно-подготовительном мезоцикле, по сути, служит моделью тех внешних условий, с которыми предстоит встретиться команде в соревновательном периоде. На данном этапе проводятся спортивные сборы: для подведения футболистов к контрольным соревнованиям.

Соревновательный период (ноябрь-апрель).

Цель тренировки — сохранение «спортивной формы» и реализация ее с максимальным результатом.

В соревновательном периоде главное место занимают выступления в календарных состязаниях и подготовка к ним. Наибольшее место в это время отводится упражнениям по технике и тактике. Значительно возрастает работа по развитию у футболистов быстроты (главным образом повторному бегу). Во второй половине периода удельный вес упражнений, рассчитанных на развитие быстроты, выносливости и ловкости постепенно снижается, так как к этому времени у футболистов накапливается усталость. В занятиях по совершенствованию в технике владения мячом внимание следует обращать на скорость полета мяча и точность попадания в цель, а также безукоризненное выполнение остановок, ведения и отбора мяча, на разнообразие финтов, на дальность и точность вбрасывания мяча. Для совершенствования технических приемов применяются игровые упражнения, а также двухсторонние матчи с акцентом на выполнение отдельными игроками заданных приемов.

В соревновательном периоде тактическая подготовка должна создавать высокий уровень тактического мышления игроков в различных ситуациях, их взаимопонимание в звеньях, линиях, тактических вариантах атаки, построения обороны, различных комбинациях передач мяча и т.д.

Переходный период (май-июль) начинается после последней игры на первенство и до января следующего года. На этом этапе происходит восстановление спортсменов от физической, моральной, психологической нагрузки в ходе участия в соревновании. Цель периода восстановить и оздоровить спортсменов, подготовить для дальнейшей работы над повышением спортивного мастерства, вывод организма на более высокий уровень и удержание этого уровня в течении длительного времени. Основная задача - постепенное снижение нагрузок и переход к активному отдыху. Кроме этого, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченных в процессе соревнований.

2.12.2. Тренировочные циклы.

Реализация годового плана спортивной подготовки осуществляется в рамках тренировочных и межигровых циклов.

В зависимости от масштабов времени, в пределах которых строится тренировочный процесс, различают микроциклы, мезоциклы, макроциклы.

Тренировочный микроцикл — короткий промежуток времени преимущественно в подготовительном периоде, основная цель которого — обеспечить повышение тренированности и развитие спортивной формы. Длительность тренировочных микроциклов составляет одну неделю. Микроциклы недельной продолжительности рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Несмотря на множество условий, влияющих на структуру при распределении нагрузки в отдельном занятии в микроциклах необходимо учитывать следующие общие принципы:

- > повторность применения нагрузок;
- > постепенность повышения нагрузок;
- > волнообразность распределения нагрузки.

В структуре микроцикла важно чередовать величину нагрузки и преимущественную направленность занятий: например, первый и второй дни — объем нагрузки средний, интенсивность большая; основная направленность — развитие быстроты или силы; третий день — малая нагрузка, основная направленность — работа над техникой и тактикой; четвертый день — большая нагрузка, основная направленность — развитие быстроты и выносливости; пятый день — малая или средняя нагрузка, основная направленность — работа над техникой и тактикой; шестой день — максимальная нагрузка, основная направленность — развитие общей и специальной выносливости.

Анализ тренировочного процесса в различных видах спорта, в том числе и в футболе, позволяет выделить определенное число обобщенных по направлениям тренировочных микроциклов: втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, подводящих, а также соревновательных и восстановительных.

Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе. Применяются в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

Базовые микроциклы (общеподготовительные) характеризуются большим суммарным объемом нагрузок. Их основные цели - стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, волевой, специальной психической подготовки (Волевая подготовка - система воздействий, применяемых для формирования и совершенствования необходимых для спортсмена волевых качеств целеустремленность, решительность, смелость, настойчивость, стойкость и т.д.) .

В силу этого базовые микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода.

Контрольно-подготовительные микроциклы делятся на специально подготовительные и модельные.

Специально подготовительные микроциклы, характеризующиеся средним объемом тренировочной нагрузки и высокой соревновательной или околосоревновательной интенсивностью, направлены на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях, шлифовку технико-тактических навыков и умений, специальную психическую подготовленность.

Модельные микроциклы связаны с моделированием соревновательного регламента в процессе тренировочной деятельности и направлены на контроль за уровнем подготовленности и повышение способностей к реализации накопленного двигательного потенциала спортсмена. Общий уровень нагрузки в нем может быть более высоким, чем в предстоящем соревновании (правило превышающего воздействия).

Эти два вида контрольно-подготовительных микроциклов используются на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периода.

Подводящие микроциклы. Содержание этих микроциклов может быть разнообразным. Оно зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, особенностей его подготовки к главным стартам на заключительном этапе. В них могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности нагрузок.

Восстановительные микроциклы обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

Восстановительные микроциклы планируют и после напряженной соревновательной деятельности. Их основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха.

Соревновательные микроциклы имеют основной режим, соответствующий программе соревнований, общим числом игр и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться играми, непосредственным подведением к ним и восстановительными занятиями, а также могут включать и специальные тренировочные занятия в интервалах между отдельными играми.

2.12.3. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)

Мезоцикл - это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преемственности в воспитании различных качеств и способностей.

Внешними признаками мезоцикла являются:

1) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности. При этом в подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;

2) смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;

3) заканчивается мезоцикл восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

Анализ тренировочного процесса в различных видах спорта позволяет выделить определенное число типовых мезоциклов: втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, предсоревновательных, соревновательных, восстановительных.

Втягивающие мезоциклы. Их основная задача - постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, после болезни или травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовые мезоциклы. В них планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической,

тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления физических качеств и навыков, утраченных в ходе стартов.

Контрольно-подготовительные мезоциклы. Характерной особенностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде как промежуточные мезоциклы между напряженными стартами, если для этого имеется соответствующее время.

Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы предназначены для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей.

Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме механизма «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки, который состоит в том, что пик спортивных достижений как бы отстает по времени от пиков общего и частных наиболее интенсивных объемов нагрузки. Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному старту и имеют большое значение при переезде спортсменов в новые контрастные климатические и географические условия.

Соревновательные мезоциклы Их структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении 5-10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоциклы данного типа состоят из одного подводящего и одного соревновательного микроциклов. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. В отдельных случаях в процессе этого мезоцикла возможно использование упражнений, направленных на устранение проявившихся недостатков или подтягивание физических способностей, не являющихся главными для данного вида спорта.

Объем соревновательных и специально подготовительных упражнений значительно снижается.

2.12.4. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)

Макроцикл - это большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3-4 месяца), годового, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В специальной литературе представлены блоки тренировочных заданий, рекомендуемые для занятий различной направленности, и четко сформулированы методические установки, которых следует придерживаться при определении преимущественной тренировочной направленности тех или иных упражнений. Руководствуясь этими методическими установками, тренер сможет, исходя из имеющихся условий, самостоятельно составить конспекты тренировочных занятий.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Организация тренировочного процесса в МАУ «СШ «ДС «Юность» осуществляется на основе современной методики обучения и проведения тренировочного занятия, освоения юными футболистами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по мини-футболу

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям спортивными играми допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при падении на скользком покрытии;
- выполнение упражнений без разминки;
- травмы при грубой игре и не выполнении требований судьи.

1.3. При занятиях мини-футболом должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. После окончания занятий мини-футболом принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. Требования безопасности перед началом занятий по мини-футболу.

2.1. Занятия по мини-футболу проводятся в залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры по мини-футболу и футзалу.

2.2. Преподаватель до начала занятий проверяет состояние, готовность зала и наличие необходимого инвентаря. Проверяет прочность ворот, наличие посторонних предметов в зале, проверяет полы, на полах после влажной уборки играть запрещается.

2.3. Инструктирует участников по технике безопасности, правилами игры, безопасной технике отбора мяча.

2.5. Опоздавшие к началу занятия или игры не допускаются к ней.

3. Требования безопасности во время занятий по мини-футболу.

3.1. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.

3.2. Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы), однотипной спортивной обуви и защитной экипировке.

3.3. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами мини-футбола.

3.4. Занятия должны проходить под руководством тренера.

3.5. Во время занятий в зале не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм.

3.6. Во время проведения игр, спортсмены должны соблюдать игровую дисциплину и порядок выполнения полученных заданий, соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правил соревнований.

3.7. При выполнении прыжков, случайных столкновениях и падениях футболист должен уметь применять самостраховку.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать занимающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении занимающимся травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом родителям пострадавшего, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение и сообщить руководителю школы.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3.2 . Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Главным условием планомерной спортивной подготовки является наличие научно обоснованных нормативов разносторонней физической подготовленности и допустимых объемов тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетнего тренировочного процесса.

Содержание спортивной подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка:
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
- технико-тактическая подготовка (интегральная подготовка);
- участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

При построении плана-графика спортивной подготовки весь учебный материал конкретного года обучения распределяется по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Тренер помимо плана-графика спортивной подготовки на год, должен иметь рабочие планы на каждый месяц и конспекты тренировочных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятия и т.п.); основные упражнения, их дозировка, организационно-методические указания (что проверять, как построить, какие использовать методические приемы и т.п.).

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения об учащихся, посещаемость занятий, пройденный материал, спортивные результаты.

Примерные тренировочные планы годичного цикла для этапа начальной подготовки, тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства представлены в таблицах Приложения №1.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку. Планируемые показатели соревновательной деятельности представлены в таблице №3.

При прогнозе спортивных достижений необходимо опираться на данные комплексного контроля за подготовкой юных футболистов.

Точность прогнозов тем выше, чем короче период, на который они составляются. Для многолетнего индивидуального прогноза необходимо учитывать уровень каждого спортсмена и команды в целом. Особое значение долгосрочный прогноз приобретает ввиду необходимости решения таких задач, как отбор спортсменов, способных показывать высокие результаты, выбор игрового амплуа, выбор перспективной технико-тактической модели соревновательной деятельности, позволяющей максимально эффективно использовать индивидуальные возможности каждого спортсмена.

Формирование оптимального состава команды должно базироваться на интегрально-индивидуальном подходе, основу которого составляют следующие уровни: организационно-педагогический, функционально-генетический, индивидуально-психологический, психо-генетический, социально-психологический.

Для прогнозирования успешности обучения и совершенствования в том или ином виде спортивной специализации необходимо выявить комплекс требований, предъявляемых данным видом спорта, требуется изучить и составить характеристику качественных особенностей юного футболиста.

В качестве наиболее информативных при прогнозе индивидуальных достижений спортсмена в игровых видах спорта чаще всего называются следующие признаки: а) морфологические показатели: продольные размеры и вес тела, активная масса тела; б) физиологические показатели (МПК); в) показатели моторики: быстрота движений, вестибулярная устойчивость, ориентация в пространстве, относительная мышечная сила; г) психофизиологические показатели: особенности центральной нервной системы (сила, уравновешенность, подвижность), особенности темперамента и др.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта футбол, мини-футбол

Таблица №11

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

Для повышения точности прогноза надо учитывать чувствительные периоды в развитии организма. Кроме того, при прогнозировании необходимо помнить, что различия в темпах прироста результатов у юных спортсменов являются в некоторых случаях следствием неодинаковой быстроты биологического созревания, что особенно важно учитывать в пубертатном периоде (11 - 16 лет). Поэтому возможность осуществления надежного прогноза перспективности юного спортсмена связана с обязательным учетом индивидуальных особенностей полового созревания и биологического возраста детей и подростков.

Основные чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+	+	+		
Сила						+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности								+	+	+
Гибкость	+	+	+		+					
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+			

3.4. Требования к организации и проведению врачебно- педагогического, психологического и биохимического контроля

Контроль - это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена. Контроль в подготовке спортсменов должен предусматривать, прежде всего, *оценку тренировочных и соревновательных нагрузок*, поскольку они являются основным фактором воздействия на развитие спортивной работоспособности; *состояния спортсменов, их подготовленность* (физическая, техническая и др.), *спортивные результаты спортсменов и их поведение на соревнованиях*.

Для получения объективной информации необходимо использовать следующие виды контроля: этапный; текущий; оперативный.

Этапный контроль определяет изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий.

Текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок (проводится, в основном, при двух-трех разовых тренировках в день) для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочного занятия и осуществить оперативную корректировку тренировочной нагрузки. На практике оперативный контроль — постоянно осуществляемый по ходу занятий и в интервалах между ними контроль.

Педагогический контроль — является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки.

Педагогический контроль за спортсменами производится для решения следующих задач:

- 1) контроль за физическим развитием спортсмена;
- 2) контроль соревновательной деятельности;
- 3) контроль тренировочной деятельности.

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, завершающийся принятием решения.

Методы контроля: анкетирование, опрос; педагогическое наблюдение; тестирование.

Первая группа тестов – тесты, проводимые в покое. К ним относят показатели физического развития (рост и масса тела, толщина кожно-жировых складок, пропорции тела и т.д.). В покое измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой систем. В эту же группу входят и психологические тесты.

Информация, получаемая с помощью тестов первой группы, является основой для оценки физического состояния спортсмена.

Вторая группа тестов – это стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание (например, бег в течение 5 мин. или в течение одной минуты, подтянутся на перекладине 10 раз и т.д.). Специфическая особенность этих тестов заключается в выполнении неопредельной нагрузки, и поэтому мотивация на достижение максимально возможного результата здесь не нужна.

Третья группа тестов – это тесты, при выполнении которых нужно показать максимально возможный двигательный результат. Измеряются значения биомеханических, физиологических, биохимических и др. показателей (силы, проявляемой в тесте; ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат и т.п.). Особенность таких тестов – необходимость высокого психического настроя, мотивации на достижение предельных результатов.

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

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

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

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

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Медико-биологический контроль за спортсменами проводится для решения двух задач:

1) контроль за состоянием здоровья спортсменов;

2) контроль за функциональным состоянием спортсменов.

Медико-биологический контроль осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр и обследование простыми методами (визуальное наблюдение, пальпация, измерение АД и ЧСС, перкуссия, аускультация) и сложными (инструментальные клинические и биохимические анализы крови и мочи); в различных формах — оперативный контроль; текущий и этапный контроль.

Оперативный контроль осуществляется путем врачебно-педагогических наблюдений на тренировках и соревнованиях. При этом решаются задачи: 1) выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся при значительных тренировочных нагрузках; 2) оценка функционального состояния спортсмена по переносимости нагрузок; 3) оценка гигиенических условий занятий; 4) соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (наличие разминки, восстановительных средств, заключительной части тренировочного занятия и т.д.).

В текущем контроле ставятся задачи выявления перенапряжения, патологии, оценки функционального состояния спортсмена по оставшейся (после тренировки, соревнований) реакции на нагрузки. Применяются те же средства, что и при оперативном контроле.

Этапный контроль проводится для контроля за здоровьем футболистов и оценки их функционального состояния. При этапном контроле производится углубленное медицинское обследование (УМО), включающее рентгенографию, эхографию с определением газообмена и биохимии крови; осмотр врачей специалистов.

В условиях спортивной школы УМО должно проводиться дважды в год (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; целесообразно проводить осмотр перед соревнованиями.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

3.5. Программный материал для практических занятий

3.5.1. Этап начальной подготовки.

Этап начальной подготовки — один из наиболее значимых, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в мини-футболе.

Целью подготовки футболистов на этом этапе является формирование устойчивой мотивации к занятиям, обучение основам техники и тактики мини-футбола, всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, отбор способных детей в учебно-тренировочные группы.

Этап начальной подготовки включает в себя три года обучения.

Задачи 1-го года обучения (9 лет):

- укомплектовать тренировочные группы;
- овладеть умением играть в подвижные игры, мини-футбол, соревноваться в упражнениях с мячом, освоить основы технико-тактических действий;
- повысить уровень физической подготовленности ребят и их функциональные возможности.

Задачи 2-3 -го годов обучения (10-11 лет):

- стабилизировать состав учебных групп;
- овладеть умением соревноваться в подвижных играх, эстафетах, мини-футболе, в упражнениях с мячом;

- овладеть основами технико-тактического мастерства, индивидуальной и групповой тактикой игры в футбол;
- формировать специализированные психомоторные свойства («чувство мяча», «времени», «пространства»);
- способствовать дальнейшему функциональному и физическому развитию ребенка; приобретать умение участвовать в товарищеских и контрольных играх;
- подготовить к выполнению переводных нормативов.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

Основные средства начального обучения игре в футбол детей 9-11 лет — физические упражнения:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки.

Основной метод работы на данном этапе — игровой.

Для целенаправленного воспитания физических качеств можно использовать повторный, переменный, соревновательный методы, а также круговую тренировку.

Техническая подготовка на начальном этапе тренировки направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, так как двигательная функция достигает довольно высокого уровня развития. Тренировочный процесс направлен, с одной стороны, на расширение арсенала общих двигательных навыков, а с другой, на начальное разучивание основных приемов техники футбола. При разучивании следует главным образом обращать внимание на правильность выполнения структуры движения без напряжения. Для этого тренер должен:

- 1) создать целостное представление о техническом приеме, дать установку на овладение им;
- 2) учить возможно более точно по внешней форме и характеру усилий выполнению действия;
- 3) предупредить и устранить грубые ошибки.

Методы обучения технике футбола.

Обучение технике начинается с *объяснения, показа, освоения* позы, то есть исходного положения, которое создает наиболее благоприятные условия для начала движения и выполнения упражнения, и с особенностями держания мяча в этой позе.

Затем ученику предлагается выполнить изучаемое движение в *целом*, после чего начинается процесс неоднократного *повторения* упражнения, анализа степени овладения двигательным действием.

После овладения учеником техникой движения без существенных ошибок необходимо переходить к его закреплению путем многократных повторений изучаемого движения в простых и усложненных условиях, в разнообразных игровых упражнениях, учебных подвижных играх, в эстафетах и соревнованиях.

На начальных этапах сначала разучиваются отдельные технические приемы, а затем их сочетания, когда приемы следуют один за другим, и параллельные, когда один прием является фоном другого (например, передача во время бега).

Изучая любой технический прием, необходимо сразу же дать информацию о его целесообразном использовании в игровых условиях, что способствует решению главной задачи *тактической подготовки* на данном этапе — развитию игрового мышления. Формирование игрового мышления основано на способности юного футболиста быстро воспринимать ситуацию и реагировать, ориентироваться на сигналы, выбирать решение несложных тактических задач.

При **обучении тактике и совершенствовании в ней применяются методы:**

- 1) разучивание тактических действий по частям и комбинациям;
- 2) разучивание в целом;
- 3) объяснение;
- 4) анализ действий своих и соперника;
- 5) разработка вариантов тактических действий;
- 6) индивидуальные и коллективные задания в процессе тренировки и соревнований.

В каждом конкретном случае выбор метода определяется поставленной задачей, возрастом и подготовленностью спортсменами и применяемыми средствами, условиями тренировки и другими факторами.

Техническая подготовка.

Обучение детей 9-11 лет основам техники футбола имеет ряд особенностей. Это вызвано невысоким уровнем развития у них психофизических функций, связанных с управлением движениями, что затрудняет овладение детьми сложными техническими приемами.

Существует ряд доступных для детей упражнений, позволяющих им овладеть основными техническими приемами и вызывающих большой интерес при выполнении.

Для полевого игрока:

- ведение мяча средней частью подъема по прямой;
- ведение мяча внутренней частью подъема и внутренней частью стопы по кругу; восьмерке, змейкой;
- удары носком по неподвижным мячам; мячам, катящимся навстречу, сбоку;
- мячам, катящимся от производящего удар;
- удары, средней частью подъема по неподвижным мячам;
- мячам, катящимся и прыгающим навстречу, сбоку, от производящего удар;
- удары внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема по неподвижным мячам;
- мячам, катящимся и прыгающим навстречу, сбоку, от производящего удар;
- удары пяткой по неподвижным и катящимся навстречу мячам;
- удары по мячу лобной частью без прыжка по подвешенным, подбрасываемым над собой и набрасываемым партнером мячам;
- остановки подошвой и внутренней стороной стопы катящихся и прыгающих мячей на месте и в движении;
- обманное движение на удар с уходом влево, вправо, выполняемое с неподвижным и катящимся мячами;
- обманное движение на уход движением в одну сторону и уходом в другую выполняемое с неподвижным и катящимся мячами;
- вбрасывание с места из положения ноги вместе, врозь, одна впереди;
- отбор мяча выбивание, выпадом, подкатом;

- жонглирование мячом.

Для вратаря:

- освоение основной стойки в воротах на месте с передвижением приставными шагами, скрестным шагом и прыжком;
- ловля мячей, катящихся навстречу и в сторону;
- ловля мячей, летящих навстречу и в сторону на высоте груди и живота;
- ловля высоко летящего мяча на месте;
- отбивание кулаком без прыжка высоко летящего мяча;
- введение мяча в игру руками и ногой.

Методические рекомендации.

Обучение детей технике игры в футбол целесообразно начинать с ведения мяча, как наиболее естественного приема и доступного для детей 9-11-летнего возраста.

Обучать этому приему надо по прямой с ведения мяча подъемом. По мере усвоения данного приема можно переходить к ведению мяча внутренней стороной стопы, чередуя его с ранее изученным приемом. К изучению ведения мяча внешней стороной стопы следует переходить осторожно в связи со сложной структурой движения ног.

К изучению техники ведения мяча с изменением направления (по дуге, зигзагом, с обводкой стоек) и скорости следует переходить после того, как обучаемые хорошо освоят технику ведения мяча по прямой всеми способами.

Примерно через 12-15 занятий следует приступать к обучению детей технике остановок мяча ногой (подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, при ведении мяча с изменением направления и скорости движения). Каждый из этих приемов разучивается сначала только в процессе ведения, а затем в сочетании с передачами мяча на месте и в движении. Обучать сложным остановкам (бедром, грудью, головой) на первом году не рекомендуется.

Одновременно с обучением ведению мяча примерно на 15-18 занятия следует начинать обучение ударам по мячу ногой: по неподвижному и катящемуся навстречу.

Изучение ударов по мячу ногой необходимо начинать с удара носком и подъемом, а затем следует обучать ударам внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема, затем переходить к обучению более сложных ударов: *внешней частью подъема и пяткой*. Обучение ударам по мячу ногой с полета и по летящему мячу на первом году обучения проводить не рекомендуется. Изучение ударов головой следует начинать с удара лобной частью без прыжка по подвешенным и набрасываемым партнером мячам. *Технику отбора мяча* целесообразно изучать в процессе игр 2х3, 3х3, 4х4. *Обучение обманным движениям* рекомендуется с движения, имитирующего удар по неподвижному и катящемуся мячу, а также движению, имитирующего остановку мяча подошвой во время ведения. Обманные движения являются наиболее трудно осваиваемыми, поэтому изучаются, как правило, в конце первого года (примерно на 70-80-х уроках). При этом следует строго придерживаться индивидуального подхода.

С техникой игры вратаря на первом году обучения целесообразно ознакомить всех ребят группы, чтобы на втором году выявить наиболее способных мальчиков для этой роли.

Обучение техническому приему необходимо начинать с показа и объяснения, после чего дети приступают к выполнению упражнения, при этом подмечаются ошибки и даются указания на их исправление. Рекомендуется всячески подбадривать детей. В случае неудачного выполнения технического приема отдельными мальчиками тренер должен сделать замечание им в корректной форме, чтобы это не обидело их и не вызвало бы насмешек со стороны товарищей.

Разучиваемый технический прием следует обязательно закрепить в играх или игровых упражнениях. При этом следует использовать эстафеты, подвижные игры, мини-футбол.

Следует заметить, что детям 9-11 лет надоедает выполнять продолжительное время одно и то же упражнение, поэтому при обучении необходимо чаще менять упражнения, оставляя основную задачу урока прежней. Это дает возможность создавать микропаузы для отдыха детей и поддерживать у них интерес.

Тактическая подготовка.

Тактическая деятельность футболиста тесно связана с уровнем развития основных свойств внимания, которые у детей 9-11 лет развиты недостаточно.

В раздел тактической подготовки целесообразно включить:

- подвижные игры, имеющие сходство по характеру игровой деятельности (например, «Салки», «Не давай мяч водящему» и др.);
- баскетбол и ручной мяч (по упрощенным правилам);
- упражнения в ведении мяча с остановками по зрительному сигналу;
- упражнения в передачах мяча в парах и тройках на месте и в движении;
- игру в парах на малой площадке со взятием ворот, предусматривающую единоборство партнеров (обводку, отбор мяча) при одновременном участии двух-трех пар;
- упражнение 2х1 с задачей выбора места для получения мяча («открывание»);
- то же с задачей «закрыть» игрока;
- упражнения 2х1, 3х1, 4х1, с задачей отобрать мяч;
- игру 2х2 с одним нейтральным игроком со взятием ворот на малой площадке (20мх15м). Нейтральный играет за команду, владеющую мячом;
- игру 3х3 (без вратарей) и 4х4 (с вратарями) на площадке (30х20м) со взятием ворот.

Методические рекомендации.

Обучение техническим и тактическим действиям происходит одновременно. Поэтому, изучая тот или иной технический прием, необходимо подчеркивать его назначение во время игры. Начинать обучение индивидуальным тактическим действиям следует с привития мальчикам умения «открываться» и «закрывать» игрока сначала в упражнениях 2х1, 3х2, а затем в играх 3х3, 4х4. Одновременно с индивидуальными, надо изучать и групповые тактические действия, начиная с передач мяча в парах и тройках.

Комплексные упражнения, направленные на решение задач физической технико-тактической подготовки, подводят юных футболистов к *игровой подготовке*, где наиболее полно раскрывается взаимосвязь физических качеств, техники, тактики и межличностных отношений игроков.

3.5.2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

После этапа начальной подготовки юные футболисты переходят в тренировочные группы.

тренировочный этап состоит из:

- этапа начальной специализации (до 3-х лет) проводится в тренировочных группах 1- 2 годов обучения;
- этапа углубленной специализации проводится в тренировочных группах 3 - 5 годов обучения.

Особенности тренировочной работы на данном этапе заключаются:

- в уменьшении количества, занимающихся в группе;
- в увеличении объема часов на все виды подготовки;

- в увеличении и усложнении тренировочных заданий и задач в соревновательной практике;
- в формировании периодизации годового цикла подготовки.

На тренировочном этапе общая физическая подготовка должна отражать особенности спортивной специализации.

Общая физическая подготовка предусматривает прежде всего развитие основных качеств двигательной деятельности юного футболиста (силы, быстроты, ловкости и выносливости), специальная — развитие специальных физических качеств футболиста (координация движений, быстроты двигательной реакции, прыгучести и т.д.)

Задачи специальной физической подготовки решаются только на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности футболистов. Ранняя форсированная физическая подготовка не только не ускоряет рост спортивных результатов, но может привести к различным травмам и повредить здоровью юного футболиста.

Средства общей физической подготовки.

Средствами общей физической подготовки игроков данного возраста являются:

- строевые упражнения;
- общеразвивающие упражнения без предмета;
- общеразвивающие упражнения с предметами (мячами, гантелями, скакалкой мешками с песком);
- акробатические упражнения;
- подвижные игры и эстафеты с мячом;
- легкоатлетические упражнения;
- спортивные игры.

Средства специальной физической подготовки:

- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития специальной выносливости;
- упражнения для развития ловкости;
- упражнения на координацию движений.

Примеры упражнений ОФП И СФП даны в разделе 3.6. «Программный материал для практических занятий».

Развивая силовые качества футболистов 12-17 лет, необходимо избегать упражнений с подниманием максимального веса, требующих продолжительного физического напряжения, задержки дыхания. Упражнения на силу необходимо чередовать с упражнениями на быстроту. Нужно обучить футболистов умению расслаблять мышцы.

Упражнения с отягощениями лучше выполнять в двухшереножном строю с дистанцией и интервалом не менее 3 м.

Упражнения на быстроту и ловкость лучше всего выполнять поточно (по одному или попарно). Это позволяет выявить ошибки в технике и своевременно устранить их. Кроме того, пробегание отрезков и выполнение упражнений на быстроту и ловкость в парах позволяют занимающимся выполнить их с предельной скоростью, что способствует лучшему развитию указанных качеств.

Упражнения на скорость и выносливость следует проводить поточно в парах, что дает возможность вовремя подметить ошибки и устранить их. Каждая пара начинает бег по зрительному сигналу тренера.

Упражнения на гимнастических снарядах целесообразно проводить также поточно, но по одному, с обязательной страховкой, используя для этого наиболее подготовленных футболистов и одновременно обучая способам страховки других.

Во время выполнения заданий тренер должен перемещаться по залу, с тем, чтобы видеть выполнение упражнений каждым футболистом, подмечать ошибки и устранить их.

Техническая подготовка.

На тренировочном этапе осуществляется переход к выполнению ранее изученных технических приемов в игровых условиях. В начале обучения выполняются удары на технику и точность, а затем требования повышаются до выполнения точных ударов на дальность и силу в игровых условиях. Активность сопротивления партнера при выполнении технического приема, как и скорость выполнения, следует повышать постепенно.

В работе с футболистами 12-17 лет большое внимание следует уделять воспитанию умения выбрать тот или иной технический прием, для чего необходимо практиковать индивидуальные задания. Не следует спешить с выбором игрового амплуа для футболистов, с этим можно определиться на 3-4 году обучения.

При обучении техническим приемам тренеру необходимо помнить следующее:

1) демонстрировать какой-либо прием нужно как можно четче и несколько раз. Объяснение при показе должно быть кратким и понятным; при этом нужно обращать внимание занимающихся на тот элемент движения, при выполнении которого они делают больше всего ошибок;

2) следует начинать с разучивания приема в целом, по ходу исправляя отдельные детали. При необходимости нужно давать подводящие упражнения, которые наиболее эффективны перед непосредственным разучиванием технического приема;

3) при повторении следует разнообразить упражнения, чтобы у ребят не пропал интерес, и не утратилось внимание к занятиям. Ни одно упражнение не должно выполняться небрежно. Это может повлечь за собой несобранность в игре. Последовательность выполнения технического приема должна быть такой: на месте, в движении (с пассивным, а затем активным сопротивлением), в игровых условиях;

4) выполнение технического приема нужно проводить в процессе обучения, причем оценка должна быть объективной. Надо поощрять соревнования не только среди занимающихся всей группы, но и между двумя-тремя отдельными футболистами. Содержание игровых упражнений должно варьироваться в зависимости от подготовленности занимающихся. Футбольные игры рекомендуется проводить с заданием, которое должно предусматривать частое применение изучаемого технического приема. Например, на занятии изучался удар внутренней стороной стопы — в игре возможно следующее задание: все передачи производить только внутренней стороной стопы, мяч считается забитым только внутренней стороной стопы.

Тактическая подготовка.

На тренировочном этапе спортивной подготовки, когда техническая подготовленность занимающихся возросла, и они освоили основные индивидуальные и групповые тактические действия, следует переходить к командной тактике. Одновременно продолжается обучение индивидуальным тактическим действиям с учетом склонностей, желаний и возможностей каждого занимающегося.

На этом этапе подготовки происходит формирование и закрепление необходимых качеств и умений, которые впоследствии должны определить класс игры каждого футболиста.

Методы технической подготовки.

1.Метод многократного повтора упражнений как в освоении индивидуальных и групповых, а также общекомандных тактических действий.

2.Расчлененный и целостный метод. Вначале отдельные тактические ходы, варианты, комбинации разучиваются по частям, затем соединяются и уже совершенствуются целостным методом.

3.Метод анализа - применяется тогда, когда ведется поиск большей эффективности в тактической подготовленности, в связи с чем вносятся коррективы, усиливающие игровой эффект усвоенного материала.

4.Метод теоретической подготовки — является важным при разработке определенных игровых взаимодействий с учетом возможностей, склонностей и желаний отдельных футболистов. В разработке тактических вариантов футболисты должны принимать самое активное участие.

5.Метод наглядности — просмотра киноматериалов — развивает объем и глубину внимания, позволяет в кратчайшие отрезки времени фиксировать игровые ситуации, мысленно решать тактические задачи.

На экране демонстрируются игровые ситуации, доступные юным футболистам, которые затем завершают их на макете футбольного поля или специальном бланке. Это способствует выработке умения футболистов решать тактические задачи во время игры.

3.5.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

В группы спортивного совершенствования отбираются наиболее талантливые занимающиеся, обладающие необходимыми качествами для достижения успехов в перспективе, демонстрирующие стабильность высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях. На данном этапе продолжают: совершенствовать индивидуальную атлетическую подготовку футболиста с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости; совершенствовать технические приемы игры в условиях сбивающих факторов, уделяя главное внимание увеличению объема технических приемов, скорости и эффективности их выполнения; совершенствовать индивидуальные тактические действия в рамках командной тактики по избранной системе, уделяя главное внимание воспитанию у учащихся творческих и комбинационных возможностей; повышать уровень психологической подготовки; готовиться к участию в соревнованиях.

На этапе спортивного совершенствования юные футболисты приобретают опыт игры с высококвалифицированными командами, имеют возможность получить звание инструктора-общественника и судьи 3-й категории; повысить теоретические знания, особенно в вопросах тактики игры, методики спортивной тренировки, методики судейства, организации и проведения соревнований по футболу.

Таким образом, этап спортивного совершенствования характеризуется:

- усилением индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков технических приемов и их способов;
- повышением роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического мастерства в рамках избранных систем игры;
- осуществлением на высоком уровне соревновательной подготовки, эффективным построением учебных, тренировочных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- использованием эффективной системы уровня спортивной подготовленности юных футболистов и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом.

Техническая подготовка

Удары по мячу ногой. Совершенствовать точность ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Уметь соизмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной, к направлению удара, в прыжке, с падением). Совершенствовать умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Совершенствовать технику ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. Совершенствовать остановку мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. Совершенствовать ведение мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

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

Отбор мяча. Совершенствовать умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча. Совершенствовать точность и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря. Совершенствовать технику ловли и отбивания мяча, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в броске. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

Тактическая подготовка

Тактические действия полевых игроков. Совершенствовать игру по избранной тактической системе, учитывая, индивидуальные особенности игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть и умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку, надежный отбор мяча, умение плотно закрывать подопечного игрока и др.). Уметь перестраивать тактический план игры, сохраняя, четкое взаимодействие в линиях защиты и нападения.

В нападении: совершенствовать – быстроту организации контратак, выполняя продольные и диагональные, средние, длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроту действий в завершающей фазе атаки.

В защите: совершенствовать – игру по принципу комбинированной обороны; умение центральных защитников играть по зонному принципу; слаженность действий и взаимостраховку при атаке численно превосходящего соперника; усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Тактика вратаря. Совершенствовать умение определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применять наиболее рациональные

технические приемы. Совершенствовать игру на выходах, быструю организацию контратаки, руководство игрой партнеров по обороне.

Учебные и тренировочные игры

Учебно-тренировочные игры (игры с заданиями):

- закрепление знаний, умений, навыков;

- контроль ранее изученного материала, технико-тактических элементов.

Учебные и тренировочные игры обычно проводятся в конце микроциклов и мезоциклов. Тренер после проведения тренировочных игр владеет полной информацией о состоянии технико-тактической подготовленности спортсменов.

Структура занятия.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида мини-футбол. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Принципы спортивной тренировки

1. Возрастная адекватность спортивной деятельности.
2. Единство общей и специальной подготовки.
3. Непрерывность тренировочного процесса.
4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.
5. Цикличность тренировочного процесса.
6. Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;

- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки

Общепедагогические: о словесные (беседа, рассказ, объяснение); о наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

Практические:

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод направленный на освоение спортивной техники;
- метод направленный на воспитание физических качеств;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

3.6. Содержание и методика спортивной подготовки

3.6.1. Общая физическая подготовка

(развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

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

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведение, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа на спине - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; с поворотом, прыжки в приседе и полуприседе.

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

5. Подвижные, спортивные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из снарядов, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения. Бег на различные дистанции. Прыжок с места. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

3.6.2. Специальная физическая подготовка

1. *Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.* По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Подвижные игры.

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

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег».

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

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

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-10 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.

2. *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:* приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.

Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота;

Толчки плечом партнера. Борьба за «мяч».

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа - передвижения на руках вправо, влево, по кругу, в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мяча одной рукой на дальность. Упражнения в бросках и ловле набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

3. *Упражнения для развития специальной выносливости.* Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с

увеличением длины рывка, количества повторений в сокращении интервалов отдыха между рывками.

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

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

4. *Кувырки вперед и назад*, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мяча, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках со скакалкой. Прыжки с поворотом. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

3.6.3. Техническая подготовка

Совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники. Техника игры в мини-футбол включает передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем. Техническое мастерство игрока в мини-футболе характеризуется как количеством приемов, которые он использует на поле, так и вариативностью их выполнения, умением выполнять технические приемы при активном сопротивлении соперников. Для современного мини-футбола характерен универсализм в техническом оснащении игроков. Это в первую очередь проявляется в умении хорошо владеть всеми техническими приемами и на высоком уровне выполнять те, которые характерны для конкретного амплуа.

Техника владения мячом полевого игрока

Удары по мячу ногами

Удары по мячу ногой составляют основу техники игры в футбол. По способу выполнения они подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, носком, пяткой.

Рекомендуется применять следующую методическую последовательность при разучивании каждого способа ударов по мячу ногами: удары по неподвижному мячу с места, удары по неподвижному мячу с шага (при этом в первую очередь обращается внимание на правильный подход к мячу, правильную постановку опорной и бьющей ноги в момент удара), удары по неподвижному мячу с разбега, удары по летящему мячу с места и разбега. При разучивании ударов следует учитывать и следующее требование: сначала необходимо обращать внимание на правильное техническое выполнение приема, а после того как будет освоен прием, нужно работать над точностью ударов, а лишь затем - над силой ударов.

Удар внутренней стороной стопы часто используется в игре. Этот прием применяется как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но очень точный.

Удар серединой подъема в игре часто применяется при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот.

Удар внутренней частью подъема в игре применяется при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, при фланговых передачах.

Удар внешней частью подъема применяется как при обстреле ворот, угловом, штрафном ударе, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. При этом ударе мяч в полете закручивается и летит несколько отклоняясь в сторону.

Удар носком чаще всего применяется при игре в сырую погоду, этим способом размокший

мяч можно послать на довольно большое расстояние. В ряде случаев этот удар эффективен и при обстреле ворот соперников, ведь он наносится с небольшого замаха, а следовательно, внезапно для вратаря.

Удар пяткой применяется в основном при необходимости выполнить неожиданную передачу партнеру, находящемуся сзади.

Резаными ударами называются те, после которых мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Лучшие мастера этой игры успешно используют его для передач, ударов по воротам. Резаные удары могут выполняться любым способом. Однако чаще всего в игре применяются удары, выполненные внутренней и внешней частями подъема.

Резаный удар внутренней частью подъема выполняется в основном так же, как и обычный удар, с той лишь разницей, что он наносится не по середине мяча, а по той его части, которая дальше стоит от опорной ноги. При выполнении резаного удара внешней частью подъема нога также соприкасается не с серединой, а с той частью мяча, которая находится ближе ноге.

Удар с лета - один из наиболее сложных технических приемов игры.

Удары с полулета выполняются в момент отскока мяча от земли. Такие удары, как правило, очень сильны. Ими пользуются при дальних передачах, обстреле ворот.

Ведение мяча

Дриблинг, или ведение мяча толчками, широко используется игроками в современном в мини-футболе. Дриблинг применяется для выхода на свободную позицию, для держания мяча, когда партнеры закрыты и некому дать точную передачу. Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы, и самой стопой. Однако во всех случаях дриблинг осуществляется несильными ударами - толчками. Чтобы мяч держать под контролем, необходимо научиться придавать ему обратное вращение.

Обманные движения (финты)

Цель этих движений - сохранить мяч, обыграть соперника, освободиться от его опеки. Обманные движения выполняются как туловищем, так и ногами. Они как бы состоят из двух неразрывно связанных между собой частей: ложного движения, рассчитанного на то, чтобы ввести соперника в заблуждение, и истинного движения, которое начинается сразу после того, как соперник среагирует на обманное движение. Ложное движение выполняется в несколько замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное - быстро. Важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы опекающий игрок искренне поверил в намерение футболиста, владеющего мячом.

Финт «ложный замах на удар». Этот финт рекомендуется научиться выполнять без сопротивления партнеров.

Финт «ложная остановка». Осваивается данный прием в парах.

Финт «подбрось мяч». Упражняются в парах.

Финт «показ корпусом».

Финт «выпад в сторону».

Финт «оставь мяч партнеру». В разучивании этого приема участвуют несколько занимающихся.

Финт «переступание через мяч». Этот прием эффективен при попытке обыграть соперника, стоящего на пути или бегущего навстречу.

Отбор мяча

Начинающим мини-футболистам следует знать все существующие способы отбора мяча: перехват, отбор толчком в разрешенную часть туловища и, наконец, подкат.

Отбор мяча перехватом применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч.

Отбор мяча толчком - простой, однако очень эффективный прием. Он, как правило, используется против соперника, бегущего с мячом рядом.

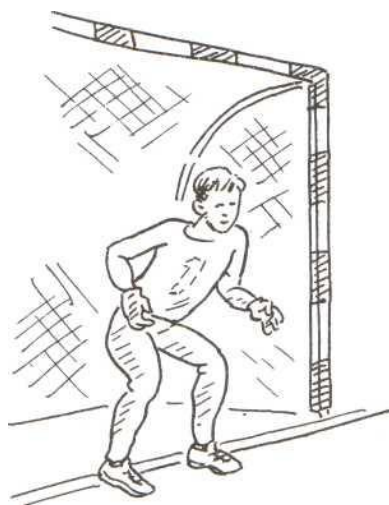
Отбор мяча подкатом - один из наиболее сложных технических приемов игры. Подкат применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим приемом.

Техника владения мячом вратаря

В мини-футболе вратарь - фигура особая. Команде, имеющей в своем составе полевых игроков хорошего уровня, но плохо подготовленного стража ворот, очень трудно добиться успеха. И наоборот. Средняя по подбору игроков команда, но с надежным вратарем способна на многое.

В школьной секции мини-футбола школьника на роль вратаря отбирают начиная с 8-10 лет. До этого периода школьники, выбравшие это амплуа, осваивают основные приемы игры наравне со всеми занимающимися.

При обучении юных вратарей техническим приемам необходимо применять защитные приспособления: перчатки, щитки, защитную раковину. А при разучивании приемов ловли и отбиваний мяча в броске и падении следует использовать маты.



В мини-футболе более эффективно действуют те вратари, которые быстро и экономно перемещаются по площадке. Вот почему игрокам этого амплуа необходимо уметь резко стартовать, неожиданно изменять направление движения, свободно передвигаться лицом и спиной вперед, приставными шагами боком и спиной, совершать разнообразные прыжки и делать внезапные остановки. Естественно, все эти приемы неразрывно связаны между собой и, как правило, выполняются из самых различных стартовых положений. В то же время эти приемы являются базой для освоения и дальнейшего совершенствования технических приемов с мячом.

Обучение перемещениям рекомендуется осуществлять вне ворот. Сначала юные вратари изучают отдельно каждый прием с постепенным переходом на сочетание не только друг с другом, но и с другими техническими приемами игры. Так, после освоения бега лицом вперед занимающиеся осваивают бег приставными шагами в стороны, вперед и назад, а уже после этого - бег спиной вперед. При показе и объяснении техники бега рекомендуется акцентировать внимание учащихся на сгибании ног и особенностях постановки



стопы на площадку. Изучение остановок следует начинать с освоения остановки шагом, а затем прыжком. Сначала осваиваются прыжки с места, затем в движении толчком одной и двумя ногами. Внимание

занимающихся *Рис.1* обращается на активное отталкивание ногами от площадки и на движение рук, способствующих прыжку. Одновременно их внимание акцентируется и на правильном приземлении после выполнения прыжков. С приземлением

на опору на слегка расставленные ноги вратарь должен быть готов без каких-либо дополнительных движений к любому следующему игровому действию. В зависимости от места нахождения мяча во

время матча вратарь использует несколько вариантов стойки. В случаях, когда соперник с мячом находится прямо против ворот, но на некотором расстоянии от них, вратарь занимает позицию в середине ворот. Его ноги чуть согнуты и расставлены на ширину плеч, вес тела равномерно распределен на обе ноги, а туловище немного наклонно вперед. Такая позиция является основной стойкой вратаря (рис.1). Если же соперник с мячом сближается с воротами, стойка вратаря претерпевает изменение. Она становится более низкой, а туловище больше наклоняется вперед. Вес тела вратаря сильнее переносится на переднюю часть стоп .

Когда соперник с мячом движется по флангу, вратарь занимает позицию вплотную к ближней стойке ворот. Ближняя к стойке рука вытягивается вверх, прикрывая верхний угол, другая рука отводится в сторону, страхуя незащищенное пространство. Вес тела вратарь переносит на стоящую у стойки ногу (рис. 2). В такой позиции страж ворот имеет возможность отразить мячи, летящие на него на любой высоте, а также отбить ногой или рукой мячи, посылаемые соперниками в сторону дальней стойки ворот.



Наряду с ловлей мяча вратарю в мини-футболе приходится отбивать мячи руками и ногами, выполнять падения и броски в ноги атакующему сопернику или на отскочивший от игроков мяч. Овладев мячом, вратарь должен быстро и точно довести его до партнера. Естественно, овладение юными вратарями данным арсеналом технических приемов возможно только при условии методически последовательного подбора и применения подготовительных и подводящих упражнений на всех этапах подготовки в секции мини-футбола.

Итак, рассмотрим особенности техники и технической подготовки юных вратарей.

Ловля катящихся и низколетающих мячей осуществляется при параллельном (рис.2). Выполняется данный прием так. устремлен на приближающийся мяч. Когда рядом, вратарь смыкает ноги и затем



вратаря мячей
расположении стоп
Взгляд вратаря
мяч оказывается
наклоняется вперед.

При этом ноги сгибаются в коленях. Подхватив мяч опущенными вниз кистями, вратарь выпрямляется и прижимает мяч к груди. Если же мяч движется на расстоянии шага в стороне от вратаря, он одновременно с наклоном к мячу делает шаг ближней ногой и еще до касания мяча руками приставляет к ней другую ногу. Данный технический прием основан на хорошей «работе» ног и внимательном наблюдении за движением мяча. В то же время вратарь должен учитывать, что при неожиданном отклонении мяча, при скученности игроков перед воротами нередко использование этого приема может быть чревато проблемами. Для большей надежности ловлю катящихся на вратаря мячей рекомендуется осуществлять в стойке на одном колене. При приближении мяча вратарь переносит вес тела на сильно согнутую в коленном суставе опорную ногу. Другая нога разворачивается наружу и опускается на колено около опорной ноги. Ее голень становится поперек, словно барьер на пути мяча. Руки вратаря, опущенные вниз, почти касаются поверхности площадки между

его ногами. Соприкоснувшись с коленями, мяч прокатывается по предплечьям и прижимается к груди или животу.

Примерные упражнения

1. Из стойки ноги врозь занимающиеся выполняют наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, с касанием поверхности площадки ладонями. *Вариант:* то же, но наклоны выполняются из стойки ноги вместе и т.д.
2. Из основной стойки вратаря занимающиеся выполняют наклоны вперед, захватывают лежащий перед ними мяч и подтягивают его к груди и т.д.
3. Занимающиеся упражняются в парах. Один из игроков, приняв основную стойку вратаря, при приближении мяча, который ему накатывает партнер с 3-4 м, наклоняется и подхватывает мяч ладонями. Выпрямившись, он прижимает мяч к груди. Теперь уже второй игрок принимает основную стойку вратаря, а партнер накатывает ему мяч и т.д.
4. Занимающиеся выстраиваются в колонну по одному. Стоящий перед колонной игрок накатывает мяч на головного игрока, который принимает основную стойку вратаря, наклоняется и ловит мяч. Затем ударом ногой он направляет мяч низом обратно, а сам перебегает в конец колонны и т.д.
5. Занимающиеся упражняются в парах. Один из них занимает место в воротах, а его партнер с 5-6 м ударом ногой посылает на него мячи низом. Задача вратаря - продемонстрировать правильную технику приема мяча. *Вариант:* то же, но мяч направляется чуть правее или левее от вратаря, который, сделав шаг в сторону, соединяет ноги и ловит мяч.
6. У упражняются три игрока. Двое из них встают друг против друга на расстоянии 16 шагов и поочередно ударом ногой направляют мячи низом вратарю, который занимает позицию между ними. Вратарь ловит мячи, стоя на месте или сделав движение в сторону. Овладев мячом, вратарь возвращает его тому же игроку, поворачивается кругом и принимает мяч от другого игрока. Периодически занимающиеся меняются ролями с вратарем.
7. Несколько игроков встают в 8-12 шагах от ворот и ударом ногой с разной силой поочередно направляют мячи низом в сторону.

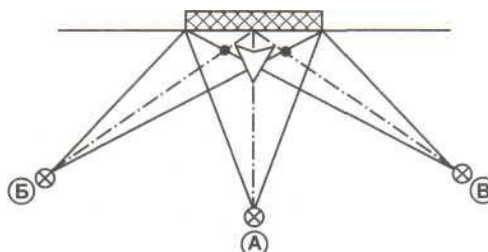
3.6.4. Тактическая подготовка

Тактика игры вратаря

Под тактикой игры вратаря понимается наиболее целесообразные его действия, направленные на обеспечение безопасности ворот. Высокое тактическое мастерство стража ворот повышает и укрепляет боевую мощь команды, способствует ее успешному выступлению в соревнованиях. Играя в самой горячей зоне перед воротами, где противоборство атакующих и обороняющихся-ся достигает своего предела, вратарю приходится применять не только специфические приемы игроков данного амплуа, но и технико-тактические приемы полевых игроков. О современном мини-футбольном вратаре можно смело сказать, что он должен играть в поле не хуже, чем полевые игроки, в то же время успешно действовать непосредственно в воротах. Такова специфика мини-футбола. Вот почему при подготовке юных вратарей следует учитывать данное обстоятельство.

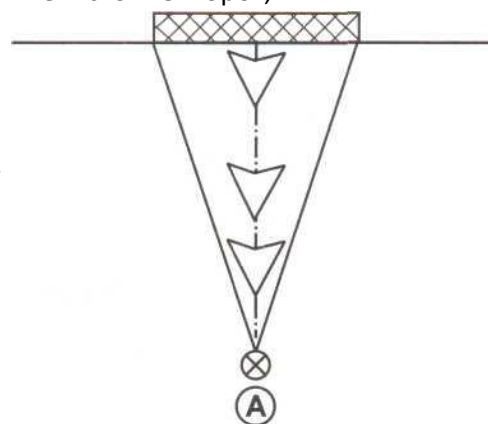
К основным тактическим действиям современного мини-футбольного стража ворот относятся: выбор места в воротах, игра на выходах, введение мяча в игру, руководство действиями партнеров в обороне и участие в атакующих действиях партнеров.

Выбор места в воротах. Во время матча вратарь практически постоянно находится в движении. По мере надобности он смещается в ту сторону, куда следует атака соперников, так как именно оттуда может последовать завершающий удар по воротам. В этих ситуациях задача вратаря - выбрать наиболее целесообразную позицию по отношению к сопернику, стремящемуся нанести удар в цель. В чем заключается главная суть такой позиции? А суть в том, что, стараясь отразить удар по воротам, занять место на условной линии, угол, образованный мячом и стойками ворот смещается вратарь.



вратарь должен делить пополам ворот (рис. 3). При соответствующей

Например, когда соперники подают угловые, разыгрывают штрафные и свободные удары на флангах, вратарь встает вплотную к ближней стойке ворот, одновременно контролируя незащищенную площадь ворот у дальней стойки. Если же нападающий с мячом выходит один на один с вратарем, задача стража ворот - постараться сократить угол обстрела, выходя из ворот навстречу атакующему игроку



должен знать нельзя замедлять движение,

При выходе из ворот вратарь следующее правило: ни в коем случае останавливаться на полпути или же т.к. нападающий всегда готов обвести неуверенно действующего вратаря и направить мяч в незащищенные ворота. Однако если вратарь, сделав движение вперед, видит, что атакующий игрок все же сможет его переиграть, он должен попытаться исправить ситуацию. В этих целях вратарь без промедления совершает бросок на мяч, преграждая своим телом ему путь в ворота.

Игра на выходах довольно часто применяется вратарями в мини-футболе, так как игровая обстановка вынуждает их покидать ворота и действовать как в границах штрафной площади, так и за ее пределами. В первом случае вратарь или отбивает (перехватывает) передачи в штрафную площадь, или же вступает в единоборство с нападающими за овладение мячом. В другом случае, действуя как полевой игрок, он старается подстраховать партнеров за пределами штрафной площади, используя технические приемы полевого игрока. Естественно, покидать ворота можно только в случае, если вратарь твердо уверен, что сумеет ликвидировать возникшую опасность. Однако совершать выход из ворот нецелесообразно, если кто-то из партнеров ведет единоборство с соперником, владеющим мячом, или же с нападающими за нейтральный мяч. Опасно покидать ворота и тогда, когда в штрафной площади возникло скопление игроков.

Тактическая подготовка команды

Тактическая подготовка - это процесс овладения занимающимися теоретическими основами тактики и навыками их использования. Теоретическая и практическая части тактической подготовки должны быть согласованы, чтобы игроки без затруднения приобретали знания и могли их применять.

Под тактикой мини-футбола понимаются наиболее целесообразные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, выполняющих определенные игровые функции, основанные на активном и творческом отношении к игре и направленные на достижение командой высокого результата. Основным катализатором развития тактики этой игры является постоянное противоборство между атакой и обороной, что порождает новые игровые идеи, способствует совершенствованию системы подготовки занимающихся и в целом повышению их мастерства. Тактика игры подразделяется на тактику атаки и тактику обороны. Тактические задачи в атаке и обороне решаются с помощью индивидуальных, групповых и командных действий.

Обучение занимающихся тактике мини-футбола рекомендуется начинать с общего ознакомления с игрой. Тренер знакомит занимающихся с основными положениями правил игры, ставит задачи, которые должны решаться в матче, разучивает с ними основные приемы ведения игры. Чтобы занимающиеся получили конкретное представление о мини-футболе, проводятся двусторонние игры по упрощенным правилам. Затем тренер приступает к обучению учащихся отдельным тактическим действиям, сначала индивидуальным, групповым, а потом и командным. В результате все изученные действия образуют основу определенных тактических систем ведения игры. В целом обучение занимающихся любым тактическим действиям рекомендуется осуществлять в такой последовательности: рассказ и демонстрация на макете или схеме; разучивание схемы действия непосредственно на площадке с пассивным соперником или же предполагаемым противником; то же, но с активным соперником, выполняющим определенные задания; то же, но с активным соперником и в соревновательной форме; закрепление действия в двухсторонней игре.

Тактика нападения

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальная тактика

Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

Действие без мяча. К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Действия с мячом. Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи.

Групповая тактика

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на футбольном поле, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода.

Комбинации при «стандартных» положениях. К ним относятся взаимодействия при

вбрасывании мяча из аута, угловом ударе, штрафном и свободном ударах, ударе от ворот.

Комбинации в игровых эпизодах. Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействиях в парах, в тройках и т.д. К ним относятся комбинации: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание», «взаимозаменяемость», «пропускание мяча».

Командная тактика

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий:

Быстрое нападение - наиболее эффективный способ организации атакующих действий.

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является постепенное нападение.

Тактика защиты

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальная тактика

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него.

Действие против игрока без мяча. К ним относятся: закрывание и перехват мяча.

Действие против игрока с мячом. Действуя против игрока, владеющего мячом (отбор мяча), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче мяча), выходу с мячом на острую позицию (противодействие ведению), нанесению удара (противодействие удару).

Групповая тактика

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего воротам, и направлена на оказание помощи партнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие комбинациям «стенка» и «скрещивание».

Командная тактика

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и постепенного нападения.

Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне: персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.

Действия вратаря в обороне

Основная задача вратаря - непосредственная защита своих ворот. При этом можно выделить игру вратаря в воротах и на выходах.

Действия вратаря в атаке

Важной задачей вратаря является организация начальной фазы атакующих действий своей команды, после того как он овладел мячом в ходе игрового эпизода.

Организация ответной атаки используется тогда, когда вратарь в ходе игрового

эпизода овладевает мячом и начинает ответное атакующее действие передачей мяча рукой или ударом ноги.

Руководство действиями партнёров

Оценивая игровую ситуацию, вратарь обязан кратко и внятно давать указания партнёрам о направлении развития атаки противника, о перестроениях на опеку и страховку. Всё это надо делать, не теряя контроля за мячом, даже в моменты, когда сам вратарь находится в борьбе. От взаимопонимания вратаря и защитников во многом зависят действия в обороне, её стабильность и надёжность. Следует добавить, что вратарь единолично руководит построением «стенки» при штрафных и свободных ударах в непосредственной близости от ворот, а также действиями партнёров при угловых ударах.

3.6.5. Техничко-тактическая подготовка (интегральная подготовка)

• этап начальной подготовки

1. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.

4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.

5. Многократное выполнение тактических действий.

6. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.

7. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

• тренировочный этап

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.

3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических действий.

4. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.

6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами; игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).

7. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

3.7. Теоретическая подготовка.

Главная задача теоретической подготовки состоит в том, чтобы научить юных футболистов осмысливать и анализировать действия свои, товарищей по команде, соперников: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним; выработать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике. Начинающих футболистов

необходимо приучить посещать или просматривать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия спортсменов.

Основные методы теоретической подготовки: беседы, лекции, просмотры матчей (на стадионе и видеопросмотры), демонстрация учебных пособий и т.д. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Тематический план теоретической подготовки.

Тема №1. Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

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

Тема №2. Мини-футбол в России.

История мини-футбола в России, Футбол как одно из самых эффективных средств физического воспитания. Организация мини-футбола в мире и России. РФС, АМФР, футбольные клубы, детско-юношеские футбольные школы. Достижения российских юношеских команд в международных соревнованиях по мини-футболу.

Тема №3. Правила игры. Соревнования по мини-футболу. Единая Всероссийская спортивная классификация.

Правила игры в мини-футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действия судей и его помощников в игре. Место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов и формировании команды.

Основные требования ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

Тема №4. Гигиенические требования в мини-футболе.

Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учебы, занятий футболом, отдыха. Режим дня. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков юными футболистами. Профилактика вредных привычек.

Тема №5. Режим питания, закаливание организма. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Гигиена питания, основные правила питания спортсменов. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и усвояемость пищи. Примерные суточные нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировок.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков юными футболистами.

Тема №6. Инструктаж по технике безопасности, предупреждение травматизма.

Правила безопасного поведения во время учебного занятия соревнований и УТС, во время массовых мероприятий, в транспорте, основы пожарной безопасности, во время чрезвычайных ситуаций (см. раздел .3.2)

Тема № 7. Виды подготовки: физическая, техническая, тактическая, интегральная, психическая подготовка, морально-волевая подготовка.

1. Понятие о *физической* подготовке футболистов. Физические качества футболистов: скоростно-силовые, выносливость, ловкость, гибкость, координационные качества. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Взаимосвязь между физическими качествами и технической подготовкой юных футболистов.

2. Понятие о спортивной *технике*. Эффективная техника владения мячом — основа мастерства футболистов. Применение технических приемов в различных игровых ситуациях. Характеристика техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбора и вбрасывания мяча, остановки мяча различными частями тела. Контроль технической подготовленности: тесты и нормативы.

3. Понятие о стратегии, *тактике*, системе и стиле игры. Командная, групповая и индивидуальная тактика. Тактика атакующих и оборонительных действий.

4. Игра в футбол и футбольные упражнения как основные виды специфической интегральной подготовки. Задача *интегральной* подготовки — обеспечение воздействия одного упражнения на одновременное развитие разных видов подготовленности футболистов. Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки.

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

Тема № 8. Строение и функции организма

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

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

Динамика различных функциональных систем в многолетней подготовке футболистов.

Тема № 9. Основы методики обучения.

Понятие об учебно-тренировочном процессе. Обучение в тренировочном процессе. Словесные методы обучения: объяснение, рассказ, беседа. Наглядные методы обучения технике и тактики футбола. Демонстрация (показ) технических приемов тренером, показ видеоизображений. Показ тактических действий. Разучивание технических приемов и тактических действий по частям и в целом. Подводящие упражнения. Методы воспитания физических качеств.

Тема № 10. Установка на игру. Анализ игры.

Понятие «установка на игру». Время ее проведения: подробно, без объявления состава, -в первый день межигрового цикла; кратко, с объявлением состава — непосредственно перед игрой. Мотивация в установке. Рассказ о тактике игры команды. Информация о сопернике:

предполагаемый состав, ключевые игроки, предполагаемые тактические схемы игры, стиль игры. Подготовка к игре, наигрывание основных тактических вариантов, задания игрокам. Действия капитана команды в игре. Коррекция схемы в перерыве между таймами.

Анализ игры. Просмотр наиболее значимых игровых эпизодов, оценка выполнения установки по линиям и игрокам.

Тема № 11. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

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

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

Тема №12. Основы спортивной тренировки.

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

Тренировочные упражнения, классификация, нагрузка, правила выполнения упражнений. Тренировочные занятия, тренировочные эффекты специальной и общей подготовки.

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

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

Тема №13. Антидопинговые мероприятия.

Понятие допинг, допинг контроль. Профилактика применения допинга среди спортсменов. Основы управления работоспособностью спортсмена. Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика. Фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям. Характеристика допинговых средств и методов. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов. Антидопинговая политика. Антидопинговые правила.

3.8. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю, работающему с детьми следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, нацеленной на достижение высоких спортивных результатов.

Основное содержание психологической подготовки футболиста состоит в следующем:

- воспитание высоких моральных качеств, формирование у спортсменов чувства коллектива, разносторонних интересов, положительных черт личности;

- формирование мотивации к занятиям футболом, развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю, развитие специфических чувств - «чувство партнера», «голевое чутьё», «видение поля»;
- воспитание волевых качеств — целеустремленности, настойчивости, выдержке, самообладанию, дисциплинированности;
- адаптация к условиям напряженных соревнований;
- настройка на игру;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Выделяют *общую* психологическую подготовку и *подготовку к соревнованиям*.

В работе с юными спортсменами преимущественно используются следующие средства и методы психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Общая психологическая подготовка решает задачи: воспитание моральных качеств, формирование положительного психологического климата, воспитание волевых качеств, развитие способности управлять своими эмоциями, развитие внимания, развитие тактического мышления.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальной психической подготовки к выступлению на конкретных соревнованиях.

В круглогодичном цикле подготовки следует придерживаться следующих рекомендаций:

1) в *подготовительном периоде* наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:

- воспитание личностных качеств футболистов, развитие спортивного интеллекта;
- развитие волевых качеств;
- развитие специализированного восприятия;
- формирование спортивного коллектива;
- развитие внимания;
- развитие оперативного мышления;

2) в *соревновательном периоде* акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления;

3) в *переходном периоде* ведущую роль занимают средства и методы нервно-психологического восстановления.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям предусматривается специальная (предсоревновательная) психологическая подготовка спортсмена к выступлению, характеризующаяся стремлением к обязательной победе, эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими эмоциями, поведением.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

3.9. Восстановительные средства и мероприятия.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного футбола. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, медико-биологические, гигиенические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, соответствие его объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; оптимальное соотношение нагрузок и отдыха в отдельном тренировочном занятии, в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психологического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Простейшие приемы регуляции психологического состояния спортсмена — внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы — следует широко использовать тренерам-преподавателям.

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

Режим дня и питание могут иметь специальную, восстанавливающую направленность. Пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам. Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, молочнокислые изделия, мед, компоты, хлеб из пшеничной муки и т.д.), растительное масло без термической обработки, овощи, фрукты, повышенные суточные нормы воды.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (поливитамины) как профилактика при признаках переутомления.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления играют массаж, гидротерапия, электротерапия, общее ультрафиолетовое облучение и другие физиопроцедуры.

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

Система гигиенических факторов включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня (оптимальное время для тренировок от 10 до 13 час. и от 16 до 20 час.);
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;
- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке футболистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климатовременные факторы и т. д.).

В комплексной реализации данной системы на всех этапах подготовки принимают участие тренер, медицинские работники и сами спортсмены.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

3.10. Воспитательная работа.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивной школе. При этом важным условием успешной работы по формированию личности юного спортсмена является единство всех воспитательных воздействий.

При подготовке спортсмена следует знать, что воспитательная работа — это сложный и многогранный процесс, который включает различные направления, виды, средства, методы воспитательной работы.

Основные направления деятельности воспитательной работы: изучение особенностей личности обучающихся, микросреды, условий жизни, планирование индивидуальной воспитательной работы; профилактические и реабилитационные; правовые; профориентационные; работа с семьей; внешние связи и взаимодействия с целью организации различных видов социально-цельной деятельности обучающихся и взрослых; установление гуманных, нравственно-здоровых отношений в среде спортивных групп; реализация государственных программ.

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

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера,

отличное поведение на занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

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

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного 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 примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листов, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Для управления коллективом тренеру необходимо изучить личностные свойства спортсменов; видеть состояние коллектива; регулировать отношения в коллективе; изучать

общения спортсменов; изучать среду спортивного коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение).

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Средства, методы, формы воспитательной работы

Во время активного отдыха.

Средства: личный пример тренера; устная и наглядная информация; печать; радио; телевидение; кино; литература; театр; музей. *Методы:* убеждение; пример; поощрение; требование. *Формы организации:* совет команды; фотогазеты; совет ветеранов спорта.

В процессе учебно-тренировочных занятий.

Средства: личный пример тренера; устная и наглядная информация; печать; радио; телевидение. *Методы:* убеждение; пример; поощрение; требование; принуждение. *Формы организации:* совет команды; совет тренеров; активное участие в жизни спортивной школы; участие в воспитательных мероприятиях спортивной школы; совет ветеранов спорта; шефы.

В соревновательной обстановке.

Средства: устная и наглядная информация; печать; радио; телевидение. *Методы:* убеждение; пример; поощрение; требование. *Формы организации:* совет команды; совет ветеранов спорта; шефы.

Недопустимо в воспитательной работе.

1. Ограждение спортсменов от конструктивной критики.
2. Нарушение дисциплины.
3. Недостаточная требовательность к спортсменам
4. Отсутствие помощи руководства тренерскому составу и контроля за их работой.
5. Игнорирование процессов толерантности (терпимости).

Воспитательная работа с юными футболистами должна носить систематический и планомерный характер, поэтому она выделяется самостоятельным разделом в плане работы ДЮСШ. План воспитательной работы составляется сроком на один год, утверждается директором, включает в себя работу по основным разделам воспитания, а также работу с родителями, связь с общеобразовательными учреждениями.

На основе общешкольного плана воспитательной работы каждый тренер-преподаватель составляет свой план, который учитывает особенности учебной группы, график учебно-тренировочных и школьных занятий.

3.11. Антидопинговые мероприятия.

Тренеры в рамках воспитательной работы и теоретической подготовки должны проводить антидопинговую пропаганду среди лиц, проходящих спортивную подготовку.

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому,

высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды.

Запрещенные вещества: стимуляторы, наркотики, каннабиноиды, анаболические агенты, пептидные гормоны, бета-2 агонисты, вещества с антиэстрогенным действием, маскирующие вещества, глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы: улучшающие кислородтранспортные функции ; фармакологические, химические и физические манипуляции, генный допинг.

Планы антидопинговых мероприятий включают в себя теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у спортсмена.

В соответствии с поставленными целевыми установками проводится разъяснительная работа среди спортсменов о недопустимости применения допинговых средств , которая реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера и спортивного врача.

Тематический план проведения антидопинговых мероприятий

Таблица №13

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Наименование темы
1	Этап начальной подготовки	«Что такое допинг и допинг- контроль?» «Общие основы фармакологического обеспечения в спорте» «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»
2	Тренировочный этап 1,2 год обучения	Профилактика применения допинга среди спортсменов» «Основы управления работоспособностью спортсмена» «Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике» «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»
3	Тренировочный этап 3,4,5 год обучения	«Фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям» «Характеристика допинговых средств и методов» «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов» «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»
4	Этап совершенствования спортивного мастерства	«Антидопинговая политика и ее реализация» «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов» «Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций» Антидопинговые правила и процедурные правила допинг- контроля»

Практические занятия по антидопинговым мероприятиям.

Краткое содержание занятий.

Занятие №1

Представление ведущего, обоснование актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. Формулирование определения понятия «допинг». Беседа на тему «Мотивация прибегания к допингу». (Свободный рассказ с элементами диалога про то, что, собственно, побуждает спортсменов к таким действиям, подвергая риску свое здоровье и репутацию, нарушая морально-этические принципы). «Мозговой штурм» на тему «Причины, побуждающие к допингу» (в

подгруппах по 3-4 человека), представление результатов. Формирование общего перечня факторов, могущих подтолкнуть к таким действиям. Заполнение таблицы «Плюсы и минусы» (первый этап выполняется участниками в подгруппах, на втором ведущий с их слов заполняет общую таблицу, при необходимости добавляя не отмеченные молодыми спортсменами нюансы).

Таблица №14

Преимущества, даваемые допингом	Цена вопроса	
	Очевидные недостатки	Скрытые риски
1	2	3

При обсуждении и подведении итогов акцент делается на содержании колонок 2 и 3.

1 Лучше всего организовать работу с этой и последующими таблицами следующим образом: таблица демонстрируется с помощью мультимедиа-проектора, ведущий со слов участников печатает на компьютере предлагаемые варианты в соответствующих столбцах, что отображается в режиме реального времени. В случае невозможности организовать работу описанным способом, придется обойтись записями на традиционной доске. Согласно принятому на сегодня определению, понятие - допинг. Означает именно действие (нарушение антидопинговых правил), а не те вещества или физиологические процедуры, которые при этом используются.

Занятие №2

Знакомство с основными разновидностями допинга. Занятие начинается с небольшого рассказа ведущего о том, что такое допинги, на каком основании те или иные действия относят к их числу, почему они запрещены в спорте. Дальнейшая работа организована следующим образом: подростки делятся на 6 подгрупп, в каждую из них дается для совместного прочтения и обсуждения текст с кратким описанием одной из групп допинга и обоснованием причин их запрещения в спорте (объем каждого текста приблизительно 1,5 стр.). Потом представители каждой из подгрупп рассказывают другим то, что они узнали про группу допинга, описанную в доставшейся им распечатке.

Рассматриваются такие группы препаратов и процедур: анаболические стероиды, бета- 2-антагонисты, пептидные гормоны и их аналоги, диуретики, стимуляторы и наркотики, запрещенные допинговые методы.

Завершается занятие групповой дискуссией «Скептики». Ведущий озвучивает несколько стереотипных суждений о допинге (к нему якобы прибегают практически все спортсмены, при правильном применении невозможно разоблачение и т.п.). Задача участников – рассуждая с позиции экспертов, придерживающихся скептического взгляда на данные суждения, выдвинуть как можно больше аргументов против них.

Занятие №3

Занятие начинается с краткого рассказа, ведущего о том, какие не связанные с допингом способы позволяют обеспечить рост спортивных результатов. В дальнейшем оцениваются требования, которым должны отвечать эти способы, чтобы обеспечить максимальную эффективность. По результатам заполняется таблица, подобная приведенной ниже (сначала варианты выдвигаются методом «Мозгового штурма» в подгруппах по 4-5 человек, потом ведущий заполняет сводный вариант таблицы, при необходимости добавляя упущенные участниками условия).

Таблица №15

Способ повышения результатов	Каким требованиям должен отвечать этот способ, чтобы показать максимальную эффективность?
------------------------------	---

Обычная тренировка	
Специальные тренировочные условия (например, высокогорная подготовка)	
Психологическая подготовка	
Рациональная организация жизнедеятельности	
Использование разрешенных достижений спортивной медицины	

Групповая дискуссия «Парадоксы». Участникам предлагаются некоторые суждения о допинге, выглядящие на первый взгляд парадоксально, содержащие противоречия (например, утверждение, что допинг был в спорте всегда, а в проблему превратился только благодаря борьбе с ним). Сначала подобные утверждения совместно с ведущим обсуждаются с позиции того, содержат ли они долю истины и какие последствия может иметь их признание, а потом даются комментарии с позиции скептически настроенного эксперта.

Занятие №4

Оценка потенциальной эффективности различных слоганов социальной рекламы, направленной на искоренение допинга. Предлагается ряд слоганов антидопинговой тематики (например, «На олимпийском флаге пятен нет», «Победа – личное достижение спортсмена, а не Фармаколога»), участникам предлагается оценить их потенциальную эффективность по 5-балльной шкале.

Изготовление и презентация коллажей – плакатов антидопинговой направленности.

Плакаты готовятся в подгруппах по 3-4 человека, при этом можно использовать рисовальные принадлежности, вырезки из печатных изданий, фотографии и т.п.

Конкретизация личных целей и ресурсов в области спорта. Каждый участник формулирует ответы на следующие вопросы:

- Какую цель я ставлю для себя в спорте на ближайший год?
- Какие именно шаги мне нужно предпринять для достижения этой цели?
- Какие шаги мной уже сделаны? Что свидетельствует о том, что я уже нахожусь на пути к этой цели?
- На какие ресурсы в достижении цели я могу опереться?
- Что именно я должен сделать, чтобы как можно быстрее продвинуться к этой цели на один шаг? Когда я это сделаю?

3.12. Инструкторская и судейская деятельность

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать команды в движении.
2. Овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части;
3. Составить конспект занятия, составить комплекс упражнений по проведению разминки и провести ее в группе.

4. Уметь наблюдать и анализировать выполнение упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их.

5. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

6. Овладеть принятой в мини-футболе терминологией, командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.

7. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия);

Для получения звания судьи по спорту необходимо всем обучающимся освоить следующие умения и навыки:

1. Составить положение о проведении соревнований по футболу.
2. Уметь вести судейскую документацию.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.
6. Судить игры в качестве помощника и главного судьи в поле.
7. Принимать участие в семинарах по подготовке общественных судей, по окончании которых сдается экзамен по теории и практике. Присвоение звания производится приказом по ДЮСШ.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки.

4.1 Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки по виду спорта мини-футбол

Таблица № 16

Этап подготовки	Ведущие критерии подготовленности
Начальной подготовки	- состояние здоровья; - уровень освоения базовых элементов техники и целостных движений; - выраженная динамика прироста индивидуальных показателей общей физической подготовленности.
Тренировочный этап:	
1-2 год обучения	- состояние здоровья; - уровень технической подготовленности; - положительная динамика показателей физической и функциональной подготовленности; - уровень психической подготовленности (морально-волевые качества и дисциплинированность); - выполненные объемы тренировочных нагрузок по программе подготовки.
3-5 год обучения	- состояние здоровья; - прогрессирующая динамика основных показателей общей и специальной физической подготовленности, функционального состояния, технико-тактической подготовленности;

	<ul style="list-style-type: none"> - уровень психологической подготовленности (готовность к повышению требования тренировочного процесса); - выполнение нормативов и спортивных разрядов, предусмотренных программой подготовки; - освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки; - выполнение модельных показателей общей и специальной физической подготовленности; - выполнение требований по зачислению в училища олимпийского резерва; - отбор в юношеские сборные команды.
Совершенствования спортивного мастерства	<ul style="list-style-type: none"> - уровень спортивного мастерства; - выполнение модельных характеристик, определяющих высокий уровень специальной физической, функциональной и технико-тактической подготовленности; - уровень психологической подготовленности (способность противостоять стрессовым условиям спортивной деятельности); - выполнение классификационных требований МС и МСМК.

4.2. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки.

Результатом реализации программы является:

4.2.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта мини-футбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий настольным теннисом.

4.2.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта мини-футбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

4.2.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

4.3. Спортивный отбор.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта мини-футбол;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

4.4. Контроль над состоянием физического развития, технико-тактической подготовленности спортсменов ведется путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных–переводных нормативов по общей и специальной физической, технической подготовке, для чего организуются специальные контрольные испытания.

Перевод занимающихся в группы следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета с учетом выполнения юными футболистами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, учета освоения объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоения теоретического раздела программы, отсутствия медицинских противопоказаний для занятий.

Выполнение программы по каждому году обучения служит основным критерием оценки качества работы отдельного тренера и спортивной школы в целом. Подготовка занимающихся к сдаче контрольно-переводных нормативов осуществляется регулярно и является органической частью учебного процесса. Сдача нормативов проводится в специально отведенное время в присутствии администрации школы.

Нормативы для этапа начальной подготовки 3-го года обучения являются приемными для зачисления на этап спортивной специализации. Зачисление на этап спортивной специализации проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке. Зачисление на этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства происходит на конкурсной основе из числа спортсменов на тренировочном этапе не менее трех лет по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по спортивно технической подготовке и выполнение разряда Кандидата в мастера спорта России.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по годам спортивной подготовки представлены в таблицах.

В предметной области «технико-тактическая» подготовка спортсмены демонстрируют изученный материал по программе. Обучающиеся должны знать приемы и выполнять их без подсказки тренера. Возможны небольшие нарушения в технике.

4.4.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки (НП-1)

Таблица №17

№ п/п	Упражнения	Единица	Норматив
-------	------------	---------	----------

		измерения	Мальчики	Девочки
1.	Бег 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,3	2,4
2.	Бег челночный 5х6 м с высокого старта	с	не более	
			12,4	12,6
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не более	
			135	125
4.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не более	
			360	300
5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не более	
			12	10
6.	И.П. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук	кол-во раз	не менее	
			8	4

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение

Нормативы по специальной физической подготовке для полевых игроков и вратарей

Таблица №18

Упражнение	НП-1	НП-2	НП-3
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	7,0 - 7,5	6,5 - 7,0	6,0 - 6,4
Вестибулярная устойчивость (сек)	20	22	25
Ловкость	8,00-7,30	7,30-6,40	6,40-6,10
Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	10 - 8	13 - 11	16 - 12

Нормативы по технической подготовке для полевых игроков и вратарей

Таблица № 19

Жонглирование мячом головой (кол-во раз)			6
Жонглирование мячом (кол-во раз)	12 - 8	14-10	12-16
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)			6

4.4.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном (этапе спортивной специализации)

Таблица № 20

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки

1.	Бег 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,2	2,3
2.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,9	5,4
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			190	170
4.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
5.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более	
			9,5	9,8
6.	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	не менее	
			6	4
7.	Бег челночный 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			28,5	31,8
8.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа		

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

Нормативы по специальной физической подготовке для полевых игроков и вратарей.

Таблица № 21

	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	5,8 - 6,2	5,6 - 6,0	5,4 - 5,8	5,2 - 5,6	5,0 - 5,4
Вестибулярная устойчивость (сек)	27	45	52	55	50
Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	17 - 13	18 - 14	19 - 15	21 - 17	28 - 19
Удар по мячу на дальность, сумма ударов (м) (прав. + лев. ноги)	40 - 35	48 - 40	58 - 50	68 - 60	78 - 70
Нормативы по технике подготовки для полевых игроков и вратарей.					
Жонглирование мячом головой (кол-во раз)	10 - 6	12 - 8	20 - 12	28 - 18	36 - 20
Жонглирование мячом (кол-во раз)	18 - 14	20 - 16	35 - 20	40 - 25	45 - 30
Удар по воротам на точность (число попаданий)	7 - 5	8 - 6	8 - 6	8 - 6	8 - 6
Ведения мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	11,0 - 12,0	10,0 - 11,0	9,5 - 10,5	9,0 - 9,5	9,0 - 9,5

Нормативы по технике подготовки для вратарей.					
Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	24 - 20	28 - 24	32 - 30	36 - 32	38 - 34
Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке (см)	30	35	45	50	55
Бросок мяча рукой на дальность (м)	16 - 12	18 - 14	20 - 16	24 - 20	26 - 22

4.4.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица №22

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Бег 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,53	2,8
2.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,6	4,9
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			215	190
4.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			27	20
5.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более	
			8,5	8,9
6.	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	не менее	
			9	6
7.	Бег челночный 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			26,0	28,8
8.	Бег с высокого старта 12 мин	м	не менее	
			2600	2000
9.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа		

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

4.5. Методические указания по организации тестирования.

4.5.1. Комплекс контрольных упражнений по ОФП:

– **бег 30 м, 60м** — оценка скоростных качеств — выполняется на дорожке стадиона или спортзала в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды;

– **челночный бег 3х10м** — оценивается скоростная выносливость — выполняется с максимальной скоростью. Выполняется на беговой дорожке длиной не менее 13 м, отмеряется 10-метровый участок, начало и конец которого отмечается линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой — два полукруга радиусом 50см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик. Спортсмен становится у стартовой черты, по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней (финишной) черте, пробегая ее. Время фиксируется до десятой доли секунды;

– **6-ти, 12-ти минутный бег** - оценивается скоростная выносливость — проводится на дорожке стадиона, время фиксируется до 0,1 сек.;

– **прыжки в длину с места** - оцениваются скоростно-силовые качества - проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток;

– **тройной прыжок** - оценивается у обучаемых быстрота, ловкость специальных двигательные качества и координация движения - упражнение выполняется на ровной площадке с любым покрытием, с размеченной линией отталкивания и местом приземления и контрольными отметками через каждые 5 см. Спортсмен выходит на исходное положение и становится в метре от линии отталкивания. По команде «Вперед», проверяемый становится перед линией отталкивания, принимает сбалансированное положение и ставит ноги на ширине плеч. Затем слегка сгибает ноги в коленях, а руки в локтях. Выпрыгивает с двух ног вперед. Приземляется на не толчковую ногу и тот час же выпрыгивает вперед. Приземляется на толчковую ногу, а затем, выпрыгнув вперед, максимально насколько это возможно, приземляется на обе ноги. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Ошибки при выполнении упражнения: отсутствует энергичный взмах обеих рук, допущен заступ за (на) линию отталкивания, выпрыгивание осуществляется медленно с задержкой на каждом этапе выполнения упражнения, допущено падение на месте приземления;

– **бросок набивного мяча весом 1 кг вперед из-за головы** — выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой;

– **ловкость** — выполняется на площадке длиной 25 метров. Старт и финиш — на одной линии. Весь 25-метровый участок разделен на 5-метровые отрезки, обозначенные фишками. Первые 5 метров — бег лицом вперед, вторые 5 метров — бег приставным шагом левым боком, затем разворот на 90 градусов, бег спиной вперед, разворот на 90 градусов, бег приставным шагом правым боком и финиш лицом вперед;

– **прыжок вверх с места со взмахом руки, прыжок вверх с места без взмаха руки** - измерение высоты выпрыгивания с места толчком двумя ногами со взмахом руками и касанием вертикальной планки с разметкой. На пролет гимнастической стенки крепится бумажная лента с разметкой от основания (0 см) до верхней точки (270 см) с точностью до 1 см. Учащийся становится боком к разметке в основной стойке и по сигналу тренера-преподавателя выполняет прыжок толчком обеих ног с приземлением на обе ноги. Оценивается высота выпрыгивания.

– Тесты, определяющие качество «прыгучесть», нормативные критерии их оценки. В практике работы школьных учителей физической культуры и тренеров уровень развития прыгучести можно определять с помощью трех основных тестов:

- выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук;
- прыжок в длину с места;
- выпрыгивание вверх из основной стойки.

Однако по показателям объективности результатов, лучшим является прыжок вверх из упора присев со свободным движением рук. В практике работы с детьми и подростками чаще применяется прыжок из основной стойки, как более простой и удобный. Для подготовки спортсменов в видах спорта, где прыгучесть - одно из ведущих качеств, мы предлагаем ряд тестов, использование которых в совокупности обеспечит получение информативных данных.

ТЕСТ 1 - измерение высоты выпрыгивания с места толчком двумя ногами со взмахом руками и касанием вертикальной планки с разметкой. На пролет гимнастической стенки крепится бумажная лента с разметкой от основания (0 см) до верхней точки (250 см) с точностью до 1 см. Занимающийся становится боком к разметке в основной стойке и по сигналу учителя выполняет прыжок. Оценивается высота выпрыгивания.

ТЕСТ 2 - измерение высоты выпрыгивания вверх с одного шага толчком одной ногой с касанием рукой разметки. Стоя боком к разметке, прикрепленной к пролету гимнастической стенки, испытуемый делает шаг вперед и выполняет прыжок вверх с сильным взмахом руками, касаясь разметки пальцами. Оценивается высота выпрыгивания.

4.5.2. Комплекс контрольных упражнений по СФП:

– **бег 30 м с ведением мяча** - выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией;

– **удар по мячу на дальность** - выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета производится от места удара до точки первого касания о землю по коридору шириной 10м. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

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

– **вестибулярная устойчивость** - время устойчивого равновесия в стойке на одной ноге. Стоя на одной ноге (на левой, на правой поочередно), вторая нога согнута (ступня упирается в колено опорной ноги) и отведена в сторону, руки на поясе. Время регистрируется по секундомеру с момента, когда испытуемый закрывает глаза, и до момента, когда испытуемый теряет равновесие, разгибает отведенную ногу, чтобы не упасть. После этого испытуемый открывает глаза.

4.5.3. Комплекс контрольных упражнений по технической подготовке:

1) для полевых игроков:

– **удары по воротам на точность** — выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-12 лет с 11м). Мяч направляется по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом, учитывается сумма попаданий;

– **ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам** с линии старта (30м от штрафной площади), вести мяч 20м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитывают. Даются три попытки, учитывается лучший результат;

– **жонглирование мячом** — выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром;

– **жонглирование мячом головой**

2) для вратарей:

– **доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке** — выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки, учитывается лучший результат;

– **удар по мячу ногой с рук на дальность** - выполняется с разбега (разбег не более четырех шагов), не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной 10м. Дается три попытки, учитывается лучший результат;

– **вбрасывание мяча рукой на дальность** (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3м.

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Губа В.П., Лексаков А.В. Теория и методика футбола, М.2015.
2. Алиев Э.Г., Андреев О.С., Андреев С.Н. Мини-футбол (футзал) в средних специальных учебных учреждениях, М.2011.
3. Алиев Э.Г., Андреев О.С., Андреев С.Н. Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях, М.2014.
4. Чирва Б.Г. Футбол, М. 2006
5. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов, М.2006.
6. Шон Грин. Программа юношеских тренировок. Н.Н. 2009.
7. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов 2010г.
8. Юный футболист: учебное пособие для тренеров под общей редакцией. А.П.Лаптева, А.А.Сучилина 1983г.
9. Осташов П.В. Прогнозирование способностей футболистов. М. 1982г.
10. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)