

Особенности проведения учебно – тренировочных занятий в различных возрастных группах.

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных футболистов. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

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

Начальное обучение юных футболистов 8—11 лет технике владения мячом и тактике игры следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять много упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более двух-трех технических приемов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на футбольном поле установленных размеров.

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

Овладение тактическими действиями в условиях командной игры 11х11 является для них наиболее трудной задачей. Мальчикам доступно овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 3Х3, 4Х4, 5Х5 на малых игровых площадках (30—50 м и 20—30 м).

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

Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с детьми 8—11 лет до 50% времени следует отводить физической подготовке. Используются доступные средства из программного материала по общей и специальной физической подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости.

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

В возрасте 10—12 лет значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости, что создает необходимую основу для успешного овладения рациональной техникой передвижения. Значительное повышение скорости бега в этом возрасте обусловлено естественным ростом быстроты движений,

предпочтение отдается естественным движениям, выполняемым в игровой форме, в спортивных и подвижных играх. Игровой материал должен занимать до 50% времени.

Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы следует осуществлять весьма осторожно, используя в основном кратковременные силовые напряжения, в большинстве случаев динамического характера. Применяются главным образом упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые с большой скоростью. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиты слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

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

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

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

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

В возрасте 12-14 лет скорость повышается главным образом благодаря возрастанию скоростно-силовых качеств и мышечной системы. Поэтому значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метание, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8—10 раз по 10—15 сек) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2-3 мин. Юным футболистам доступны упражнения с отягощением, равным 50 % собственного веса. Однако для воспитания силы в основном используются, скоростно—силовые упражнения.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег в

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

В старших учебно—тренировочных группах большое внимание уделяется воспитанию быстроты, которая наиболее трудно поддается развитию. Чтобы избежать преждевременной стабилизации достигнутого уровня развития быстроты, необходимо наряду с повторным бегом максимальной скорости широко использовать скоро—силовые и собственно силовые упражнения (на гимнастических снарядах, со штангой и т. д.).

Воспитательная работа

Длительность пребывания юного спортсмена в спортивной школе, большой объем и высокая интенсивность тренировочных занятий, постоянно растущий объем и сложность учебной программы в общеобразовательной школе, острый дефицит свободного времени, часты стрессовые ситуации, связанные с участием в соревнованиях, — все эти факторы предъявляют очень высокие требования к физическому и психическому состоянию футболистов. Иногда их воздействие оказывается непосильным для спортсмена и тогда неизбежно снижение спортивных результатов или успеваемости в школе, а иногда и обоих этих показателей. Подобные нежелательные явления не только отрицательно сказываются на спортивных успехах, но в значительной мере могут осложнить его будущее. Вот почему так важно значение целенаправленной и систематической воспитательной работы в спортивной школе, которая окажет благотворное влияние и на спортивные достижения, и на дальнейший жизненный путь спортсменов.

Планирование воспитательной работы. Эффективность воспитательной работы во многом зависит от четкости ее планирования, от умения тренера ставить на каждом этапе педагогического процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

Основным документом планирования является общешкольный план воспитательной работы, который разрабатывается завучем и утверждается директором спортивной школы. Общешкольный план составляется сроком на один год и включает работу по следующим основным направлениям:

1. Трудовое воспитание.
2. Нравственное воспитание.
3. Эстетическое воспитание.

Помимо этого в план включаются раздел: культурно-массовая работа, индивидуальная работа, связь с общеобразовательной школой, работа с

родителями, связь с командой мастеров.

Во избежание дублирования отдельных педагогических воздействий или совпадения сроков намеченных мероприятий необходимо скоординировать план воспитательной работы спортивной школы с аналогичным планом общеобразовательной школы или нескольких школ, на базе которых образованы спецклассы.

План воспитательной работы составляется по следующей форме:

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Контингент (участники)	Ответственный за организацию и проведение	Отметка о выполнении

В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на массовые (с участием всех учебных групп школы), групповые (с участием одной или нескольких групп) и индивидуальные (рассчитанные на отдельных учащихся).

Ниже приводится перечень форм воспитательной работы, которые можно использовать при составлении плана.

Трудовое воспитание: организация самообслуживания (дежурства юных спортсменов во время тренировочных занятий в школе, в столовой; подготовка и ремонт оборудования и инвентаря, подготовка и уборка мест тренировочных занятий, изготовление и оформление стендов и т.д.), экскурсии на производственные предприятия и др.

Нравственное воспитание: беседы на этические и спортивно—этические темы, диспуты, читательские конференции, встречи с известными спортсменами, торжественный прием и выпуск воспитанников спортивной школы, про ведение торжественных собраний, празднование “дней рождения”, посещение театров, музеев, выставок, встречи с деятелями литературы и искусства, походы в кино, экскурсии, турпоходы и др.

Учитывая ограниченный бюджет свободного времени спортсменов необходимо вести поиск наиболее эффективной организации использования форм воспитательной работы.

Одним из наиболее “эффективных” являются, комплексные формы, которые сочетают в себе элементы всех основных направлений воспитательного процесса. Данные нормы предполагают активное участие юных спортсменов в организации подготовке и проведении планируемых мероприятий под руководством представителей школьного самоуправления, ответственных за юс про ведение. В свою очередь, тренеры и учителя осуществляют ненавязчивый контроль за ходом выполнения намеченных мероприятий, оказывал при необходимости действенную помощь.

Подобная организация воспитательного процесса возможна лишь при наличии дружного, сплоченного коллектива тренеров и воспитанников, где успехи и неудачи каждого члена становятся достоянием и объектом внимания остальных, а общее дело — личной заботой каждого. Активная поддержка со стороны родителей и общеобразовательной школы позволит более плодотворно решать насущные воспитательные проблемы.

В плане воспитательной работы необходимо рационально сочетать массовые формы работы с работой в командах и индивидуальной работой. Оптимальный срок проведения массовых мероприятий — один раз в 2—3 месяца. Использование групповых форм зависит от возраста юных спортсменов, их образовательного и культурного уровня, графика учебно—тренировочных и школьных занятий.

Постоянное изменение воспитательных задач, совершенствование условий воспитания, расширение потребностей коллектива предъявляют требования к структуре плана, предполагая его перестройку в соответствии с изменениями перечисленных факторов.

Особое внимание в плане воспитательной работы необходимо уделять работе в спортивно—оздоровительных лагерях, на учебно—тренировочных сборах и во время выезда команды на соревнования в другие города, поскольку условия жизнедеятельности команды (одной или нескольких) имеют свои специфические особенности, которые, прежде всего характеризуются отсутствием привычных в обычных условиях факторов воздействия, а именно: семьи, школы, друзей и знакомых. В связи с этим тренер становится главным и единственным руководителем воспитательного процесса, что накладывает на него очень серьезную ответственность. Данные, условия имеют и другие, не менее важные особенности. Так, в период сборов у юных спортсменов появляется больше, чем во время учебного года, свободного времени, и если целенаправленно его не организовать, то очень скоро обнаружатся нежелательные явления, порожденные скукой, — карты, курение, конфликтные ситуации и другие проявления недисциплинированности. Поэтому перед выездом на учебно—тренировочный сбор или в спортивно—оздоровительный лагерь тренеру необходимо продумать программу воспитательной работы с учетом целевого назначения сборов, их продолжительности, условий и места проведения, состава участников.

Во время участников на соревновании воспитательная работа направлена прежде всего на обеспечение устойчивого психического состояния спортсменов, снятия эмоционального перевозбуждения, поддержание дружеских взаимоотношений, обеспечивающих высокую сплоченность коллектива.

Целенаправленное и конкретное планирование воспитательных воздействий позволит тренеру предусмотреть возможность проявления нежелательных явлений и наметить действенные меры их предотвращения. Общешкольный план воспитательной работы только в том случае окажет действенную помощь в воспитании юных спортсменов, если будет основан

на реальном знании асах сторон жизни воспитанников, их интересов, уровня образования и способностей, особенностей характера, семейного положения, ведущих мотивов деятельности, т. е. другими словами, в основе планирования воспитательной работы лежит систематическая и целенаправленная работа по изучению личности воспитанников на каждом этапе педагогического процесса. В сборе подобной информации принимают активное участие все заинтересованные лица — тренеры, учителя, родители, но ведущая роль должна принадлежать тренерам спортивной школы во главе с завучем и директором.

Использование специальных методов педагогики, психологии и социальной психологии для изучения групповых и индивидуальных показателей значительно повысит достоверность и объективность информации, полученной в результате наблюдений и бесед. Проведение подобных обследований группы в течение длительного периода позволит прослостить динамику изменения показателей и своевременно скорректировать воспитательную работу в командах.

На основании общешкольного плана воспитательной работы каждый тренер составляет план работы с группой. Форма, по которой составляется план и его основные разделы, соответствует общешкольному плану, однако он должен быть еще более конкретным по содержанию планируемой работы, учитывать особенности данного коллектива. Поскольку коллектив одной группы (команды) более мобилен в своем развитии, чем коллектив школы в целом, нецелесообразно планировать воспитательную работу в нем на длительный период. Наиболее оптимальный срок планирования - 3 - 4 месяца. Такой период работы позволит тренеру ставить более конкретные воспитательные задачи, намечая объективные сроки их решения с учетом реальных возможностей - группы.

Активная и творческая совместная деятельность тренеров, учителей и родителей — залог дальнейшего совершенствования работы спортивной школы по подготовке высококвалифицированных футболистов и воспитанию гармонически развитых граждан нашего общества.

Восстановительные 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. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровых юных футболистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Система восстановления включает организационные формы ее реализации, подбор адекватных средств восстановления и контроль за их эффективностью.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств:

педагогические, психологические, гигиенические и медико—биологические.

Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышения спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки, соответствии величины нагрузки функциональному состоянию футболистов.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно—тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных футболистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных психологов, то средства вкушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерскому коллективу спортивных школ.

Система гигиенических факторов включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- 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 и т. д.).

В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены.

Оптимальные социально—гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллективов). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально—волевою подготовку, спортивные результаты.

Тренеры должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Особенности учебной деятельности юных футболистов необходимо

учитывать при всех видах планирования тренировочного процесса. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок несколько снижается.

Личная гигиена — это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет:

- создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности, повышать спортивную работоспособность;
- воспитывать организованность и сознательную дисциплину;
- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых; выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения тренировочных занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 час, и от 16 до 20 час.

Питание юных футболистов необходимо строить с учетом этапов подготовки, динамики, тренировочных и соревновательных нагрузок климатогеографических и индивидуальных особенностей игроков.

Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть калорийной, соответствующей энергетическим затратам спортсмена; полноценной, включающая в себя все необходимые пищевые вещества, сбалансированные в наиболее благоприятных соотношениях; разнообразной хорошо усвояемой и доброкачественной.

Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом. Время приема пищи должно быть постоянным. Наиболее целесообразно четырехразовое питание.

Примерное распределение калорийности суточного рациона (%) при различном времени проведения тренировки представлено ниже.

Тренировка

	В первой половине дня	Во второй половине дня
Завтрак	30-35	35-40
Обед	35-40	30-35
Полдник	5-10	5
Ужин	25-30	25-30

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

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауны, локальные физиотерапевтические средства воздействия (гальванизации, ионофорез, соллюкс и др.) Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т.д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раза в неделю.

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

4. Особенности учебно-тренировочной работы

с девочками

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы в спортивных школах с командами девочек, учитывая специфический характер работы, рекомендуется осуществлять по следующей программе:

Год обучения	Возраст учащихся	Минимальное количество учащихся в группе	Оптимальное количество часов в неделю
Группы начальной подготовки			
1	8-9	15	6
2	9-10	15	9
3	10-11	15	9
Учебно-тренировочные группы			
1	11	12	10
2	12	12	12

3	13	10	14
4	14	10	16
5	15	8	18

Организация и особенности отбора девочек для занятий футболом

Отбор девочек для занятий футболом следует осуществлять, учитывая следующие моменты:

- полное отсутствие до их прихода в спортивную школу каких-либо навыков игры ногами;
- до прихода девочек в спортивную школу, они практически не играли в игры, содержащие элементы тактического мышления.

Учитывая эти положения, рекомендуется проводить отбор девочек исключая упражнения, связанные с игрой мячом ногами, а подбирая упражнения, и игры таким образом, чтобы играя руками в мяч, они (игры или упражнения) отражали степень развития у девочек качества ловкости, координационных возможностей, быстроты мышления и способности к коллективной игре.

Физиологические особенности развития девочек

Современный спорт характеризуется резким повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, ростом спортивных результатов, омоложением состава команд мастеров и национальных сборных, культивированием новых видов спорта. В связи с этим обучение и спортивное совершенствование возможно лишь на базе научно — обоснованной системы тренировки, учитывающей возрастно — половые особенности занимающихся.

Между тем различия в тренировочном процессе мальчиков и девочек зачастую сводятся к фактическому уменьшению объема нагрузки без учета их физиологических различий.

Девушки отличаются от юношей анатомическим строением, уровнем развития двигательных способностей, эффективностью функционирования различных систем организма, адаптацией к мышечным нагрузкам. Женский организм обладает специфическими биологическими особенностями, к которым относятся оварально - менструальный цикл и детородные функция, периодическое осуществление которых оказывает сильное влияние на

состояние органов, систем и работоспособности спортсменов.

Учет этих особенностей особенно важен в детском, подростковом и юношеском возрасте, когда идет закладка фундамента успешных выступлений.

Специфика работы с группами начальной подготовки

Важно учитывать, что в возрасте 8—10 лет далеко не завершено развитие нервной системы и процессы возбуждения (особенно у девочек) преобладают над процессами торможения. Внимание детей неустойчиво, у них недостаточно развита воля. У девочек 3—10 лет слабо развиты мышцы и связки, особенно мышцы спины и живота. Позвоночник у них гибкий, податливый к привычным изменениям положения туловища, плечевого пояса и ног. Девочки этого возраста подвижны, но вместе с тем нетерпеливы. Они быстро утомляются при однообразной относительно длительной работе.

Девочки в 8-10 лет могут выполнять довольно сложные по координации движения, сочетая движения рук и ног. Однако в этом возрасте их действия отличаются нестабильностью. Они легко нарушаются при сбивающем действии разных помех.

Команды и объяснения тренера недостаточно четко воспринимаются, а воспринятые словесные указания слабо влияют на выполнение движений. При разучивании движений на занятиях с девочками этого возраста метод показа должен преобладать над методом рассказа. Тренеру следует увязывать свои объяснения с двигательными действиями, словесным отчетом о каждом движении. Повышенная эмоциональность в восприятии действий со стороны девочек требует от тренера более тонкого и тактичного обращения с воспитанницами.

Специфика работы с учено-тренировочными группами

В 11-15 лет. в т.н. переходном возрасте происходит бурное развитие всего организма: увеличивается рост, повышается интенсивность работы сердца, увеличивается жизненная емкость легких, происходит созревание половых желез.

У девочек этого возраста наблюдается несоответствие между ростом в длину и развитием мышечной системы. появляется менструация. В 11-15 лет следует обратить особое внимание на развитие специальных координационных способностей.

Одна из наиболее важных на этом этапе задач дозирование нагрузки. Оптимальная физическая нагрузка увеличивает рост тела, способствует развития физических возможностей, чрезмерная - замедляет. Длительные и

интенсивные занятия задерживают половое созревание у девочек.

При планировании тренировочных занятий в этот период, как и в работе с более старшими девушками должна учитываться цикличность протекания менструации, так как различные фазы менструального цикла оказывают значительное влияние на работоспособность организма девушки.

В возрасте 11-15 лет несколько повышается нестабильность в работе мозга, ухудшается формирование двигательных навыков, девочки подростки менее подвижны, чем мальчики. Всесторонняя физическая и функциональная подготовка в этом возрасте помогает успешно перешагнуть этот сложный возрастной период.

Литература.

1. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. «Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. 2008 г. Москва.
2. Шон Грин. «Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-8 лет». Н.Новгород РА «Квартал» 2009 г.
3. Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Коуэрвер В., Ткачук В.Г. «Уроки футбола». М.: Колос, УСХА, 1986 г.
4. Рыбин Д.В. Методика отбора и ранней ориентации юных футболистов с учетом индивидуальных особенностей: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2001. – 24 с.
5. Бойченко Б.Ф. Методика комплексного контроля в процессе отбора юных футболистов: Методические рекомендации. – М., 2007. – 29 с.
6. Былеева Л.В., Короткое И.М. Подвижные игры. – М.: ФиС, 2009. – 224 с.
7. Годик М.А. Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх: Метод. пособие для прочих видов обучения. – М.: ОАО "Издательство Советский спорт", 2010. – 333 с.
8. Методика отбора и основы начальной подготовки юных футболистов. Метод. рекомендации / Сост. М.А. Годик и др. – М., 2006. – 38 с.
9. Методика совершенствования и контроля координационных способностей юных футболистов в условиях скоростных передвижений: Метод, пособие / Сост. П. Золотарев, А.И. Шамардин. – Волгоград, 1991.-32 с.
10. Мирошниченко В.И. Методика формирования двигательных навыков у детей младшего школьного возраста: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1988. – 19 с.
11. Петухов А.В. Методика формирования индивидуальной технико-тактической подготовки юных футболистов: Дис. ... канд. пед. наук. – М., 1990. – 162 с.

По общей физической подготовке (ОФП)

СОГ после года обучения (4 часа 6-7 лет)		
Физические упражнения	оценка	6-7 лет
Бег 30 м	5	6,0
	4	6,5
	3	7,0
Бег 300 м	зач	зач
	зач	зач
Челночный бег 3x10	5	135
	4	130
	3	125
Прыжки в длину с места (см)	5	10
	4	9
	3	8
Сгибание и разгибание рук	5	5
	4	4
	3	3
Метание мяча 1 кг	5	4
	4	3
	3	3

по общему физическому подготовке (ОФП)
 для учащихся отделения футбола по годам обучения
 (юноши)

Наименование нормативов	ГПП						УТГ									
	1		2		3		11-12 лет		12-13 лет		13-14 лет		14-15 лет		15-16 лет	
	рез.	оц.	рез.	оц.	рез.	оц.	рез.	оц.	рез.	оц.	рез.	оц.	рез.	оц.	рез.	оц.
Бег 30 м	5,8	5	5,8	5	5,7	5	5,5	5	5,2	5	5,0	5	4,8	5	4,5	5
	6,1	4	6,0	4	5,9	4	5,8	4	5,7	4	5,6	4	5,0	4	4,8	4
	6,6	3	6,4	3	6,3	3	6,2	3	5,9	3	5,8	3	5,3	3	5,0	3
Бег 500 м	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.
Челночный бег 3 x 10 м	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	7,7	5	7,3	5	7,3	5	7,0	5	6,8	5
	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	8,9	4	8,3	4	8,1	4	7,9	4	7,6	4
	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	9,5	3	9,3	3	9,0	3	8,3	3	8,6	3
Прыжки в длину с места	148	5	150	5	155	5	165	5	175	5	185	5	195	5	200	5
	145	4	148	4	150	4	160	4	170	4	180	4	190	4	195	4
	140	3	143	3	145	3	155	3	165	3	175	3	185	3	190	3
Сгибание и разгибание рук (в упоре на опоре 50 см)	14	5	15	5	16	5	17	5	19	5	20	5	22	5	26	5
	13	4	14	4	15	4	16	4	18	4	19	4	21	4	25	4
	12	3	13	3	14	3	15	3	17	3	18	3	20	3	23	3
Метание набивного мяча 1 кг	7	5	7	5	8	5	8	5	9	5	10	5	12	5	13	5
	6	4	6	4	7	4	7	4	8	4	9	4	11	4	12	4
	5	3	5	3	6	3	6	3	7	3	8	3	10	3	11	3

дальность и точность (м)								30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
Доставание подвешенного мяча руками в прыжке (см)	-	-	-	-	-	-	-	47	5	52	5	57	5	50	5	58	5	50	5
	-	-	-	-	-	-	-	46	4	51	4	56	4	59	4	58	4	59	4
	-	-	-	-	-	-	-	45	3	50	3	55	3	58	3	58	3	58	3
Бросок мяча на дальность (м)	-	-	-	-	-	-	-	22	5	26	5	28	5	32	5	32	5	32	5
	-	-	-	-	-	-	-	21	4	25	4	27	4	31	4	31	4	31	4
	-	-	-	-	-	-	-	20	3	24	3	26	3	30	3	30	3	30	3

Контрольно-переводные НОРМАТИВЫ
По общей физической подготовке (ОФП) для учащихся отделения футбола по годам обучения (юноши)

		СОГ (6 часов (8-16 лет))							
	оценка	8-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14 лет	15 лет	16 лет		
Бег 30 м	5	5,9	5,8	5,7	5,5	5,2	5,0		
	4	6,2	6,1	5,9	5,8	5,7	5,6		
	3	6,8	6,6	6,3	6,2	5,9	5,8		
Бег 300 м	зач	зач	зач	-	зач	зач	зач		
Бег 500 м	зач	-	-	-	зач	зач	зач		
Челночный бег 3x10	зач	зач							
Прыжки в длину с места	5	140	145	155	165	175	185		
	4	135	140	150	160	170	180		
	3	130	135	145	155	165	175		
Сгибание и разгибание рук	5	12	14	16	17	19	20		
	4	11	13	15	16	18	19		
	3	10	12	14	15	17	18		
Метание мяча 1 кг	5	6	7	8	9	10	12		
	4	5	6	7	8	9	11		
	3	4	5	6	7	8	10		

Скоростные возможности. Сдвигаются и по сравнению с бегом на 10, 30 и 50 м. Индивидуальный вариант. Время бега регистрируется при помощи электронного секундомера и фотодагчиков. Время бега на 10 м регистрируется в процессе пробегания всей дистанции. Отметим, что скорость (время) прохождения 10-метровой дистанции служит критерием оценки стартовой скорости, а 30- и 50-метровой – дистанционной скорости (табл. 3).

Приложение 5

Шкалы оценки скоростных качеств у юных футболистов (10, 30, 50 м)

Отрезок, м	Возраст, лет	БАЛЛЫ										
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
10	8-9	2,20	2,24	2,28	2,32	2,36	2,40	2,44	2,48	2,53	2,56	2,60
	10-11	2,12	2,16	2,20	2,25	2,30	2,34	2,38	2,41	2,45	2,49	2,64
	12-13	1,99	2,04	2,08	2,12	2,16	2,20	2,24	2,28	2,32	2,36	2,40
	14-15	1,92	1,96	2,00	2,05	2,10	2,13	2,17	2,20	2,25	2,29	2,33
	16-17	1,74	1,78	1,82	1,86	1,90	1,94	1,99	2,02	2,06	2,10	2,14
30	8-9	5,48	5,62	5,74	5,87	6,01	6,14	6,27	6,40	6,50	6,64	6,77
	10-11	5,09	5,22	5,38	5,54	5,71	5,76	6,02	6,15	6,24	6,35	6,48
	12-13	4,81	4,90	5,01	5,12	5,21	5,31	5,41	5,52	5,63	5,76	5,90
	14-15	4,44	4,53	4,62	4,47	4,80	4,89	4,98	5,10	5,22	5,35	5,47
	16-17	4,16	4,23	4,28	4,33	4,38	4,43	4,49	4,60	4,73	4,85	4,97
50	8-9	8,90	9,10	9,32	9,55	9,70	10,0	10,2	10,36	10,55	10,72	10,89
	10-11	8,07	8,25	8,43	8,60	8,78	8,95	9,13	9,30	9,46	9,63	9,78
	12-13	7,61	7,77	7,93	8,09	8,25	8,41	8,57	8,71	8,89	9,04	9,22
	14-15	6,92	7,07	7,22	7,37	7,52	7,67	7,82	7,96	8,12	8,27	8,41
	16-17	6,46	6,55	6,64	6,73	6,82	6,91	7,00	7,11	7,24	7,36	7,50

Выносливость футболиста. Определяется по времени прохождения семи 50-метровых отрезков – «челночный бег 7 по 50 м». Результат в тесте «7 по 50 м» регистрируется ручным секундомером. Всю дистанцию футболист должен преодолеть на максимальной для себя скорости (табл.5).

Приложение 6

**Шкалы оценки скоростной выносливости (бег 7 по 50 м)
у юных футболистов, с**

Возраст, лет	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
13	65,02-70,05	70,06-71,89	71,90-73,48	73,49-74,93	74,94-76,46	76,47-78,43	78,44-80,06	80,07-81,68	81,69-82,99	83,00-86,00
14	66,48-67,79	67,80-69,10	69,11-70,4	70,41-71,70	71,71-73,00	73,01-75,13	75,14-76,56	76,57-78,12	78,13-79,99	80,00-81,00
15	65,81-66,62	66,63-67,95	67,96-69,27	69,28-70,60	70,61-71,90	71,91-73,86	73,87-75,34	75,35-76,43	76,44-77,99	78,00-79,00
16	62,81-63,1	63,11-63,4	63,41-67,70	67,71-69,00	69,01-70,3	70,31-72,37	72,38-73,92	73,93-75,37	75,38-76,99	77,00-78,00
17	62,81-63,1	63,11-63,4	63,41-66,70	66,71-68,00	68,01-69,3	69,31-71,43	71,44-72,93	72,94-74,39	74,40-75,99	76,00-77,00
Старше 18 лет	61,6-62,7	62,8-63,9	64,0-65,1	65,2-66,3	66,4-67,5	67,51-69,5	69,51-71,11	71,12-72,69	72,7-73,99	74,00-75,00

НОРМАТИВЫ
по общефизической, специально-технической и технической подготовке
для учащихся отделения футбола по годам обучения
(девушки)

Наименование нормативов	ГНП						УТГ									
	1		2		3		1		2		3					
	рез.	оц.	рез.	оц.	рез.	оц.	рез.	оц.	рез.	оц.	рез.	оц.				
	9 лет		10 лет		11 лет		12 лет		13 лет		14 лет		15 лет		16 лет	
	рез.	оц.	рез.	оц.	рез.	оц.	рез.	оц.	рез.	оц.	рез.	оц.	рез.	оц.	рез.	оц.
Общефизическая подготовка																
Бег 30 м	6,1	5	6,0	5	5,8	5	5,7	5	5,5	5	5,2	5	5,0	5	4,8	5
	6,6	4	6,4	4	6,0	4	5,9	4	5,8	4	5,7	4	5,6	4	5,0	4
	7,0	3	6,6	3	6,4	3	6,3	3	6,2	3	5,9	3	5,8	3	5,3	3
Бег 500 м	-		зач.		зач.		зач.		зач.		зач.		зач.		зач.	
челночный бег 3x10 м	зач.		зач.		зач.		8,0	5	7,7	5	7,3	5	7,3	5	7,0	5
							9,0	4	8,9	4	8,3	4	8,1	4	7,9	4
							9,8	3	9,5	3	9,3	3	9,0	3	8,3	3
Прыжки в длину с места, м	140	5	145	5	150	5	155	5	165	5	175	5	185	5	195	5
	135	4	140	4	148	4	150	4	160	4	170	4	180	4	190	4
	130	3	135	3	143	3	145	3	155	3	165	3	175	3	185	3
Метание набивного мяча 1 кг	6	5	7	5	7	5	8	5	8	5	9	5	10	5	12	5
	5	4	6	4	6	4	7	4	7	4	8	4	9	4	11	4

40

»

»В

»ета

»да»

2010 г.

Бег 30 м с мячом сек.	6,0	5	5,9	5	5,8	5	5,7	5	5,6	5	5,5	5	5,4	5	5,3	5
	5,9	4	5,8	4	5,7	4	5,6	4	5,5	4	5,4	4	5,3	4	5,2	4
	5,8	3	5,7	3	5,6	3	5,5	3	5,4	3	5,3	3	5,2	3	5,1	3
Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) м	40	5	44	5	48	5	52	5	56	5	60	5	60	5	66	5
	36	4	40	4	44	4	48	4	52	4	56	4	56	4	62	4
	30	3	36	3	40	3	44	3	48	3	52	3	52	3	58	3
Выбрасывание аута, м	6	5	7	5	8	5	9	5	10	5	11	5	12	5	13	5
	5	4	6	4	7	4	8	4	9	4	10	4	11	4	12	4
	4	3	5	3	6	3	7	3	8	3	9	3	10	3	11	3

Технической подготовке

Удар по мячу на точность, м (количество)	зач.	зач.	зач.	8	5	9	5	10	5	8	5	9	5			
				7	4	8	4	9	4	7	4	8	4			
				6	3	7	3	8	3	6	3	7	3			
Ведение мяча обводка стояк по воротам	зач.	зач.	зач.	9,0	5	8,8	5	8,6	5	8,4	5	8,2	5			
				8,8	4	8,6	4	8,4	4	8,2	4	8,0	4			
				8,6	3	8,4	3	8,2	3	8,0	3	7,8	3			
Жонглирование	8	5	9	5	10	5	11	5	12	5	13	5	14	5	15	5
	7	4	8	4	9	4	10	4	11	4	12	4	13	4	14	4
	6	3	7	3	8	3	9	3	10	3	11	3	12	3	13	3

Для вратарей

Удар по мячу на дальность (коридор 10 м), м	-	-	-	22	5	25	5	28	5	30	5	34	5
				21	4	24	4	26	4	28	4	32	4
				20	3	23	3	24	3	26	3	30	3
Удар по мячу на				26	5	30	5	34	5	36	5	40	5

Бросок мяча на дальность и точность, (коридор 10 м), м	-	-	18	5	20	5	22	5	25	5	28	5
			16	4	18	4	20	4	23	4	26	4
			14	3	16	3	18	3	20	3	24	3

»

В

Г.

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью

на 79 листах

Директор МОБУ ДОТ
ДЮСШ «Матеркида» ст. Советской

С.П. Голованов
20 11 г.

