



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
**ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ И ИНФОРМАТИКИ**

Гилленберг Ю. Ю., Межман И. Ф.

**Общие сведения о подходе к тренировкам, планирование
тренировочного процесса**

Учебное пособие

Самара - 2015

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНСТВО СВЯЗИ
Федеральное государственное бюджетное учреждение
высшего профессионального образования
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ И ИНФОРМАТИКИ»
Кафедра физического воспитания

Ю.Ю. Гилленберг

И.Ф. Межман

**Общие сведения о подходе к тренировкам, планирование
тренировочного процесса**

Учебное пособие

Самара

2015 г.

УДК 796.015.1

ББК

Г-471

Рекомендовано к изданию методическим советом ПГУТИ,
протокол № 35, от 04.06.2015

Гилленберг Ю.Ю.

Общие сведения о подходе к тренировкам, планирование тренировочного процесса: учебное пособие/ Ю.Ю. Гилленберг, И.Ф. Межман - Самара: ПГУТИ, 2015.- 55 с.

Представлено учебное пособие в виде учебного материала программы в соответствии с основными принципами мини-футбола. Содержит задачи работы в учебно-тренировочных группах, учебный материал по теоретической и тактической подготовке, распределение объемов компонентов нагрузки по мини-футболу урочно за год обучения. Предназначено для студентов и преподавателей ПГУТИ. Печатается по решению редакционно-издательского совета университета.

ISBN

©, Гилленберг Ю.Ю., 2015

Оглавление

Введение	5
История возникновения и развития мини-футбола	6
Общие сведения о подходе к тренировкам	10
Занятие 1	11
Занятие 2	12
Занятие 3	13
Занятие 4	14
Занятие 5	15
Планирование воспитательной работы.....	16
Занятие 6	19
Занятие 7	21
Занятие 8	23
Планирование учебно-тренировочного процесса.....	25
Занятие 9	31
Занятие 10	33
Занятие 11	35
Занятие 12	37
Занятие 13	38
Восстановительные мероприятия.....	39
Занятие 14	42
Занятие 15	44
Занятие 16	45
Занятие 17	46
Занятие 18	48
Литература	50

Введение

В последние годы, в связи с получением статуса гуманитарной составляющей высшего и среднего образования, социокультурная значимость предмета «Физическая культура» существенно возросла и наиболее полно реализуется в системе физического воспитания студентов, осуществляемого с использованием учебных и вне учебных форм и направленного на решение следующих задач:

- всестороннего развития физических способностей на этой основе;
- укрепления здоровья и обеспечения высокой работоспособности;
- овладения техникой двигательных действий различных видов спорта;
- обеспечения необходимой физической подготовленности в соответствии с требованиями избранной профессии;
- освоения организаторских умений и навыков по проведению самостоятельных форм занятий физической культурой.

Современный спорт – сложное и многогранное социальное явление, представляющее собой одну из самостоятельных социальных подсистем, обладающей присущими ей ценностями, специфическими функциями и закономерностями. Будучи относительно самостоятельной, сфера спорта не существует изолированно от других подсистем общества, а напротив тесно увязана со всеми сферами общественной жизни: политикой, идеологией, экономикой, культурой, образованием и т.п. Сфер спорта подобны и уже сложившиеся виды спорта, а также их автономные разновидности. При этом каждый вид спорта, являясь составляющей частью сферы спорта, в то же время располагает в своей организационно-функциональной структуре всеми необходимыми для автономного существования элементами (кадровые, научные, финансовые, материально-технические службы и т.д.). Следовательно, вид спорта или же его автономная разновидность выступают на современном этапе развития общества как отдельная область сферы спорта.

Одним из наиболее популярных среди молодежи средств физического воспитания является такая модификация классического футбола, как мини-футбол. В условиях вузов для занятий этой спортивной игрой могут использоваться не только залы, но и практически любые плоскостные сооружения. Игра не требует дорогостоящей экипировки. В нашей стране соревнования по мини-футболу приобретают все большую популярность. Сложившаяся система всероссийских соревнований среди профессиональных и любительских клубов, соревнования среди студентов вузов, так и соревнования среди детей и юношей. Заметно расширяются и календари региональных соревнований, увеличивается число их участников.

История возникновения и развития мини-футбола

Мини-футбол — это разновидность футбола. Но, не смотря на достаточно тесное родство, различия между двумя играми существуют. В мини-футболе площадка и ворота вдвое меньше, чем в обычном футболе, а мяч легче.

История возникновения мини-футбола своими корнями уходит глубоко в прошлый век. В странах Латинской Америки уже в 20–30-х гг. XX в. школьники и студенты играли в футбол в уменьшенных составах не только на открытых площадках, но и в спортивных залах. Постепенно стали оформляться правила игры в зальный футбол, проводиться многочисленные соревнования, в которых принимали участие только любительские команды. Демократическая по своей сути, доступная для малообеспеченных слоев общества, эта игра становилась все более и более популярной в таких странах, как Бразилия, Уругвай, Аргентина. Нередко ведущие футбольные клубы этих стран черпали таланты именно из зального футбола. В Европу зальный футбол пришел значительно позже – в этом свою роль сыграло латиноамериканское влияние. Считается, что первыми на европейском континенте в мини-футбол начали играть австрийцы. В 1958 году один из руководителей национальной сборной команды Австрии Йозеф Аргауэр привез идею этой игры из Швеции с чемпионата мира. Там он увидел двусторонний тренировочный матч бразильской сборной, который проходил в зале. Йозеф увлекся идеей проведения матчей по мини-футболу и, вернувшись домой, предложил организовать в венском «Штадхалле» турнир с участием ведущих футбольных клубов страны. Игра-эксперимент пришлась по душе и участникам, и зрителям, и организаторам. Турниры по мини-футболу стали проводиться в этой стране постоянно в зимний период. Постепенно соревнования по мини-футболу стали завоевывать популярность и в других европейских странах.

В нашей стране турниры по мини-футболу стали регулярно проводиться с 1972 г. А в 1974 г. в Москве в зимний период состоялся первый Всесоюзный турнир на приз популярного в то время еженедельника «Неделя», в котором играли команды мастеров – участники чемпионата СССР по футболу. Победителями этих соревнований, привлечших во Дворец спорта «Лужники» большое число зрителей, стали московские спартаковцы, показавшие искрометную, с острыми комбинациями игру. С этого времени турнир на приз «Недели» стал традиционным.

На следующий год участником этих соревнований стала уже и зарубежная команда. Тогда свои силы в мини-футболе испытал болгарский клуб «Академик» из Софии. Успешнее же других в этом турнире выступил московский «Локомотив», продемонстрировавший наиболее слаженную игру. Сначала в пяти различных городах страны были проведены предварительные соревнования. Их победители стали участниками

финального турнира, в котором также приняли участие польский клуб «Висла» из Варшавы и два болгарских коллектива из Софии – «Локомотив» и «Академик». Показав надежную игру во всех линиях, победителем этих соревнований стал ленинградский «Зенит». В дальнейшем, когда в нашей стране появились крытые футбольные манежи, соревнования на приз еженедельника «Неделя» для футбольных команд мастеров потеряли свою актуальность. Теперь в подготовительный период футбольные клубы стали участвовать в турнирах по футболу, которые проводились в таких манежах.

Во многих странах мини-футбол стал популярным среди учащихся школ, колледжей и студентов университетов. На этот факт обратило внимание руководство Международной федерации футбола (ФИФА), приступившее к разработке единых правил игры. С этой целью ФИФА провела три экспериментальных турнира. Один из них состоялся в ноябре 1986 г. в Венгрии и собрал под сводами крупнейшего в столице этой страны Дворца спорта «Будапешт» 8 команд из различных стран мира. Хозяева турнира – сборная Венгрии – стала победительницей этих соревнований, обыграв в финальном матче голландцев. Так же успешно прошли экспериментальные турниры по мини-футболу в Испании и Австралии – они показали везде всеобщий интерес к данной модификации футбола.

Следующим шагом ФИФА в развитии этой игры стал первый чемпионат мира, который прошел в 1989 году в Голландии. Первыми чемпионами мира по мини-футболу стали бразильцы, переигравшие в финальном матче этого мирового мини-футбольного форума сильную команду Голландии. С этих пор соревнования по мини-футболу в мире стали проводиться по единым правилам. Их участниками стали уже игроки, специализирующиеся в данной игре. Так, практически произошло отделение мини-футбола, или футзала, как его называют в большинстве стран мира, от футбола, несмотря на принадлежность того и другого вида к единой международной футбольной организации – ФИФА.

Созданный в Российской Федерации Российский футбольный союз тогда практически отстранился от организаторской деятельности по развитию мини-футбола в стране. Однако дело, начатое энтузиастами этой игры, не пропало. Вновь созданная Ассоциация мини-футбола России сумела преодолеть сложную ситуацию и практически без участия главной футбольной организации страны – РФС – организовала работу по становлению и дальнейшему развитию зального футбола в стране. В первую очередь Ассоциация мини-футбола России постаралась наладить на местах массовую работу по мини-футболу. Вновь создаваемые региональные ассоциации мини-футбола стали той базой, на которой зиждилась основная деятельность Ассоциации мини-футбола России,

чьей главной заботой стала организация всероссийских соревнований, подготовка к участию в международных соревнованиях сборных команд страны. В стране было создано более 20 региональных ассоциаций.

К числу главных мероприятий по мини-футболу, которые стали проводиться ежегодно в Российской Федерации, относятся чемпионат России среди профессиональных и любительских клубов, розыгрыш Кубка страны, проведение первенства России среди юношей, подготовка и участие сборных команд страны в международных турнирах. Настоящим флагманом отечественного мини-футбола являются сборные команды страны. Сегодня в структуре Ассоциации мини-футбола России функционируют три таких сборных. Примечательно, что позиции российских сборных на международной арене за прошедшие годы практически оставались неизменно высокими. Так, в 1996 г. национальная сборная стала серебряным призером чемпионата Европы и завоевала бронзовые награды на мировом первенстве. В 1999 г. она стала чемпионом Европы. В 2001 г. в ее копилке оказались бронзовые медали, а в 2005 г. – серебряные награды. Интересно, что в 1996 г. федерация спортивных журналистов, проведя массовый опрос, назвала национальную сборную России по мини-футболу по достигнутым результатам лучшей командой страны. В этом опросе мини-футбольная сборная опередила таких грандов отечественного спорта, как баскетбольный клуб ЦСКА и футбольная команда «Спартак» (Москва).

Значительные успехи сопровождали и выступления сборной студенческой команды страны, которая является двукратным чемпионом мира (1994 и 2002 гг.). Дважды эта сборная завоевывала серебряные награды мировых первенств (1996 и 1998 гг.) и дважды на ее счету были бронзовые медали (2000 и 2004 гг.). За эти годы работа по развитию мини-футбола проводилась не только среди мужчин. Созданная в стране Ассоциация женского мини-футбола более 10 лет организует чемпионаты страны среди женских коллективов, всероссийские турниры среди девочек различного возраста, а также проводит и международные турниры. Словом, в эту игру сегодня с удовольствием играют и женщины.

Несомненно, приведенные данные свидетельствуют о достаточно динамичном развитии этой игры в нашей стране, о значительных успехах, достигнутых отечественным мини-футболом, стартовавшим в своем развитии с нуля и сумевшим, благодаря активности энтузиастов этого вида спорта, сразу же влиться в элиту мирового зального футбола. И все же в этом процессе следует выделить главное – создание отечественной мини-футбольной школы, с которой сегодня вынуждены считаться ведущие в данном виде спорта страны мира.

Мини-футбол, как и любой вид спорта, не стоит на месте, а, напротив, находится в постоянном движении, развитии. Все большее внимание этой игре уделяют ФИФА, УЕФА и национальные федерации футбола. Сегодня уже более 80 стран организуют свои чемпионаты по футзалу. Заметно совершенствуется организационная структура мини-футбола в целом ряде европейских, латиноамериканских и азиатских стран. Не случайно сегодня в мире широко обсуждается вопрос о включении этой игры в программу Олимпийских игр.

Общие сведения о подходе к тренировкам

Оптимальным возрастом, когда юноше можно начинать профессионально заниматься футболом, считается 15 лет. Ограничения по весу: от 50-ти до 90 кг. Главной характерной чертой любого полевого игрока считается дриблинг, поэтому с самого начала нужно делать главный упор на тренировки в движении, работу с мячом. В профессиональных командах ежедневным тренировкам отводят 4-6 часов, прибавляя ещё полноценный 90-минутный спарринг, у юношей и детей – совсем другие нагрузки. До 8 лет дети получают первые футбольные навыки, закладывается фундамент игры, с этого же возраста начинается специализация, т.е. работа исключительно на своё предполагаемое амплуа. К 11-ти годам навыки наработаны, специализация закреплена – начинается их оттачивание плюс совершенствование. Практическая подготовка в тренировочном процессе должна иметь перевес над теоретическими занятиями примерно 8:1. Особый уклон на тактические занятия делается уже в сознательном для футболистов возрасте (15-18 лет).

Для молодого футболиста подход к овладению техникой должен содержать следующие этапы:

- знакомство с дриблингом, начало скоростной работы;
- изучение основных финтов;
- постоянная работа с мячом в движении;
- закрепление навыков дриблинга.

В работе с мячом выделяют этапы обработки, собственно, «владения» мячом плюс ставка (в случае с игроками полузащиты) делается на пас. В юношеском возрасте в организм футболиста закладываются все данные, чтобы во время профессиональной карьеры он мог играть 45-60 игр за сезон (хотя у большинства футболистов пяти ведущих европейских чемпионатов редко набегает даже 40 игр за сезон).

Занятие 1

Задачи:

1. Обучение технике ведения мяча внутренней и внешней частью подъема.
2. Совершенствование удара и остановки мяча внутренней стороной стопы.

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
I часть	25	
1. Ходьба в чередовании с бегом.	6	
2. Комплекс общеразвивающих упражнений.	12	
3. Эстафета с ведением мяча между стойками.	7	
II часть	60	Касаться мяча после каждого шага
1. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема: - ведение мяча по кругу - ведение мяча по восьмерке - ведение мяча в ограниченном квадрате между движущимися партнерами	20	
2. Удары и остановка мяча внутренней стороной стопы: - удары по неподвижному мячу в избранную цель - тоже после ведения мяча - тоже после обводки стоек	20	Расстояние 8-12 м Отраженный мяч остановка внутренней стопы
3. Игра в мини- футбол	20	
III часть		Подведение итогов
1. Бег в медленном темпе, повороты в движении	5	

Занятие 2

Задачи.

1. Развитие быстроты.
2. Совершенствование технических приемов в двухсторонней игре.

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно- методические указания
I часть Ходьба в чередовании с бегом. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Салки»	25 5	
II часть Прыжки с ноги на ногу на дистанции 15м через мячи. Бег на месте, опираясь руками о стенку. Жонглирование мячом ногами. Бег с ускорением до места встречи: двое занимающихся одновременно начинают бег с противоположных концов дистанции, стремясь быстрее достичь линии флажка.	8 12 60 8 5	Возвращение к месту старта шагом Несколько серий с паузой 10-15 сек. На середине 60-метровой дистанции ставится флажок. Повторить 5-6 раз (пауза 3 мин) Обратить внимание на правильность выполнения изучаемых технических приемов
5. Двухсторонняя игра. Бег в медленном темпе, повороты в движении.	 3 4	Подведение итогов
III часть	30	

Занятие 3

Задачи:

1. Теоретическая подготовка (в соответствии с тематическим планом).
2. Развитие ловкости.

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
I часть	40	Тема «Гигиенические знания и навыки» Повторить 3 раза Выполнять в нескольких группах Подведение итогов
1. Теоретическая подготовка.	30	
Ходьба в спокойном темпе - 40м		
Бег в спокойном темпе -30м, ходьба в быстром темпе - 10м и т.д.	2	
Общеразвивающие упражнения		
II часть		
1. Акробатические упражнения: из упора присев ноги скрестно, кувырок вперед, сохраняя принятое положение ног;	7	
из упора присев кувырок назад до упора присев.		
«Эстафета с кувырками»	45	
Подвижная игра «Перестрелка»	20	
III часть		
Медленный бег с переходом на ходьбу.		
Упражнения на восстановление дыхания	10	
	15	
	5	

Занятие 4

Задачи:

1. Развитие общей выносливости.
2. Совершенствование изучаемых технических приемов в игровой обстановке.

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
I часть	20	
1. Ходьба на месте в спокойном темпе 20-30 шагов.	2	
2. Постепенно убыстряя шаг, перейти на спокойный бег на месте, затем пробежать 200 м	3	
3. Общеразвивающие упражнения с футбольными мячами	15	
II часть	30	65
1. Игра в мини - футбол	35	65
2. Кросс	5	65
III часть		
Медленный бег с переходом на ходьбу Упражнения на восстановление дыхания		65

Занятие 5

Задачи:

1. Развитие быстроты в упражнениях с мячом.
2. Совершенствование изучаемых технических приемов.

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
I часть	20	
1. Ходьба в положении присед, руки в упор на колени-15м.	2	
2. Бег приставными шагами, спиной вперед с высоким подниманием бедра	2	
3. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	16	
II часть	65	
1. Медленно встречное ведение мячей. Перед встречей ведущий посылает свой мяч на 10-15 м вперед, резко поворачивается и бежит за мячом посланным партнером, пытаясь быстрее его догнать. После остановки мяча партнеры вновь выполняют встречное ведение.	10	Занимающиеся строятся в две шеренги. Расстояние между шеренгами 30м
Упражнения на расслабление	2	
2. Игровые упражнения 3*1,4*2 Упражнения на расслабление 3. Игра в мини-футбол	10 3 40	В два три касания
III часть	5	Подведение итогов
Медленный бег, ходьба Упражнения на внимание		

Планирование воспитательной работы

Эффективность воспитательной работы с юными спортсменами 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 направлениям:

Идейно- политическое воспитание.

Трудовое воспитание.

Нравственное воспитание.

Эстетическое воспитание

Помимо этого, в план включаются разделы: культурно-массовая работа, индивидуальная работа, связь с общеобразовательной школой, работа с родителями, связи 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 спец классы.

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 (дежурство 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.),

участие в коммунистических субботниках, работа в колхозах и совхозах, экскурсии на производственные предприятия и др.

Нравственное воспитание: беседы на этические и спортивно-этические тема, диспуты, читательские конференции, встречи с известными спортсменами, торжественный прием и выпуск воспитанников спортивной школы, проведение торжественных

собраний, празднование дней рождения, посещение театров, музеев, выставок, встречи с деятелями литературы и искусства, походы в кино, экскурсии, турпоходы и др.

Каждое из планируемых мероприятий должно отвечать конкретной воспитательной задаче, а вся воспитательная работа – достижению главной цели коммунистического воспитания – формированию всесторонне и гармонически развитой личности.

Учитывая ограниченный бюджет свободного времени юных спортсменов, необходимо вести поиск наиболее эффективных форм воспитательной работы.

Одной из них являются комплексные формы идейно – воспитательной работы, т.е. такие, которые сочетают в себе элементы всех основных направлений воспитательного процесса. Данные формы предполагают активное участие юных спортсменов организации, подготовке и проведении планируемых мероприятий под руководством представителей школьного самоуправления, ответственных за их проведение. В свою очередь, тренеры и учителя осуществляют контроль за ходом выполнения намеченных мероприятий, оказывая при необходимости действенную помощь.

Подобная организация воспитательного процесса возможна лишь, при наличии другого, сплоченного коллектива тренеров и воспитанников, где успехи и неудачи каждого его 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.

План воспитательной работы должен рационально сочетать массовые формы работы, с работой 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 вовремя 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. Кроме того, в период сборов у юных спортсменов появляется больше, чем во время учебного года свободного времени, и, если целенаправленно его не организовать, то очень скоро могут обнаружиться нежелательные явления, пораженные скукой. 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 выезда на соревнования 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 предупредить возможность проявления нежелательных явлений и наметить действенные меры их предотвращения.

Занятие 6

Задачи:

1. Развитие скоростной выносливости с использованием упражнений неспецифического характера

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
I часть	15	
1. Ходьба широким шагом с увеличенной амплитудой маха руками	1,5	Обратить внимание на работу рук
2. Ходьба в приседе, руки в стороны, ходьба с отведением рук назад, с круговыми движениями руками, с поворотом туловища, с выпадами	3,5	
3. Прыжки ноги вместе влево и вправо	1-1,5	Толчок выполнять одновременно обеими ногами
4. Попеременные прыжки на левой и правой ноге с махом другой ногой вперед и назад	1-1,5	
5. Обычный бег с поворотами в прыжке на 360°	2	По сигналу выполняется прыжок вверх с поворотом на 360° вправо и влево
6. Подвижная игра «Чехарда»	2	Бег парами. По сигналу тренера один прыгает через другого («чехарда») и пролезает между ногами партнера назад, потом оба продолжают бег
7. Подвижная игра «Пятнашки» с набивным мячом	5	Двое догоняют остальных, держа набивной мяч двумя руками и «пятнают» преследуемого мячом
II часть	70	
1.2серии (4x300 м)		Выполняется двухсерийная интервальная работа. В каждой серии 4 повторения по 300 м.

<p>II часть Упражнения на расслабление</p>	<p>5</p>	<p>отдыха в сериях распределяются следующим образом: между первым и вторым повторением - 5 мин; вторым и третьим - 4 мин; между третьим и четвертым — 3 мин. Интервал отдыха между сериями 20-25 мин (упражнение на расслабление, жонглирование, передачи мяча) Подведение итогов</p>
---	----------	---

Занятие 7

Задачи:

1. Развитие скоростно-силовых качеств.
2. Совершенствование ловкости и координации.

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
I часть	20 мин	
1. Ходьба на внутренней и внешней сторонах стопы, ходьба с изменением темпа движений	2 мин	Выполняется по подсчету
2. Бег с изменением направления и чередованием с ходьбой 300-400 м	3 мин	Выполняется по отрезкам дистанции. В беге сохранять свободу движений
3. Комплекс общеразвивающих упражнений с набивными мячами:	14 мин	
а) и.п. - стойка ноги врозь, мяч внизу, поднять мяч вперед - вверх - вдох, опуская вниз, и.п. - выдох	8-10 раз	Руки не сгибать в локтевых суставах
б) и.п. - о.с, мяч впереди, сгибая руки в локтях, коснуться мячом груди, вытягивая руки вперед, - и.п.;		Локти держать на уровне плеч, спина прямая
в) и.п. - стойка ноги врозь, мяч сверху - вдох, наклон вперед, положить на пол - выдох, выпрямляясь, руки через стороны вверх, хлопок, смотреть на руки - вдох, опуская руки через стороны вниз, наклониться и взять мяч - выдох, поднять мяч, вверх - вдох;	8-10 раз	Ноги в коленях не сгибать, делать глубокий вдох и полный выдох
г) и.п. - о.с. мяч внизу впереди, приседая, коснуться мячом пола, и.п.;	8-10 раз	Разводя колени, спину держать прямо
д) и.п. - стойка ноги врозь; мяч поддерживать на голове руками, согнутыми в локтевых суставах, повороты туловища вправо, и.п.; то же в другую сторону;	8-10 раз	Упражнение выполнять с большой амплитудой. Спину держать прямо

<p>е) и.п.- о.с, мяч на полу впереди, прыжки на обеих ногах вокруг мяча, чередуя 10 прыжков вправо, 10 - влево</p>		<p>Выталкивается с большой силой</p>
<p>II часть</p>	<p>65 мин</p>	
<p>1. Ускорения</p>	<p>3x60 м</p>	<p>Упражнения выполняются группой 10 человек</p>
<p>2. Прыжки на месте с подтягиванием коленей к груди, рывок с мячом от центральной линии, удар по воротам и возвращение к середине в быстром темпе</p>	<p>3 раза</p>	<p>Перерыв между попытками 1,5 мин. После трех попыток отдых лежа, расслабляя мышцы ног 2 мин. Серия заканчивается активным отдыхом (10 мин), во время которого выполняются упражнения с мячом (жонглирование в движении, в парах)</p>
<p>3. Прыжок через барьер высотой 70-100 см, толкаясь одной ногой приземление на обе ноги, кувырок на маты</p>	<p>3 раза</p>	<p>Две серии. Упражнения надо выполнять на предельной скорости, выполняемое упражнение должно быть хорошо изучено футболистами, с тем чтобы основное внимание уделялось не способу, а скорости выполнения.</p>
<p>4. Прыжки на обеих ногах через барьеры высотой 70 см (3 барьера, отстоящих один от другого на 100-150 см), после третьего барьера, толкаясь обеими, кувырок (на матах)</p>		
<p>5. Прыжок через барьер высотой 70-100 см, толкаясь обеими ногами в длину, и удар головой по мячу, подвешенному над матами</p>	<p>3 раза</p>	
<p>6. Челночный бег 10x10x10 м</p>	<p>3 серии</p>	
<p>7. игровое упражнение 5x5</p>	<p>10 мин</p>	<p>Упражнение проводится на половине поля. Задача: персональная опека</p>
<p>III часть Бег в медленном темпе</p>	<p>5 мин</p>	<p>Восстановить дыхание. Подведение итогов.</p>

Занятие 8

Задачи:

1. Совершенствование ударов серединой подъема и средней частью головы лба.
2. Обучение групповым взаимодействиям в игровых упражнениях.

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
I часть	20	
1. Ходьба с изменением темпа движений и с попеременным круговым движением рук («мельница»)	2	
2. Скрестный бег 80-100 м	3	Бег выполняется боком, нога за ногу
3. Бег «цепочкой» вперед 150-200 м	3	По сигналу первый в цепи поворачивается и бежит назад между игроками («слалом»)
4. Бег с ускорениями 2 серии по 120-150 м	3	Со старта 15-20 м бег в полную силу, затем бег 15-20 м по инерции (расслабившись), потом снова бег 15-20 м в полную силу и т.д. Заканчивается бег финишным рывком - 15-20 м. Пауза отдыха между сериями до восстановления ЧСС до 120-130 уд/мин
5. Бег по кругу. По сигналу быстрый поворот на 360°. Затем снова бег 10-15 м и т.д.	3	Один свисток — бег влево, два — вправо
6. Подвижная игра «Ястреб и курочки»	6	Занимающиеся, держась за пояс, образуют цепочку, первый («курочка»), раскинув руки, препятствует стоящему перед цепочкой («ястребу») поймать последнего
	65	
	15	Четыре игрока стоят на

<p>2. Передача, игра головой, удар</p> <p>3. Удар по воротам поворотом туловища в прыжке с разбега</p> <p>Шчасть Бег в медленном темпе Упражнения в расслаблении</p>	<p>20</p> <p>30</p> <p>5</p>	<p>расстоянии 5-8 м друг от друга. Игрок бьет головой по мячу, брошенному партнером, стараясь направить его в другую сторону. Стоящий там партнер ловит его и бросает следующему и т.д. После нескольких повторений в обоих направлениях бросающие и бьющие меняются ролями:</p> <p>а) игроки меняют местоположение;</p> <p>б) передача мяча друг другу головой, не касаясь его руками</p> <p>Игрок 1, стоя в штрафной площади, наполняет передачу на 15-20 м средней частью подъема игроку 2, движущемуся к штрафной площади от средней линии. Тот ударом головы направляет мяч на ход игроку 3, движущемуся в 8-10 м от него. Игрок 3 наносит удар по воротам средней частью подъема Упражнение выполняется в парах. После подачи с фланга игрок делает 4-5 шагов навстречу мячу, отталкивается одной ногой, поворачивает корпус в направлении ворот, прогибается и наносит удар сверху-вниз к линии ворот.</p> <p>Подведение итогов</p>
---	------------------------------	--

Планирование учебно-тренировочного процесса

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование учебного материала. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы тренировки. При планировании учебно-тренировочного процесса учитываются задачи, стоящие перед данной учебной группой, материально-техническая база школы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность.

На каждую учебную группу в спортивной школе разрабатывается перспективный план работы (на 2 или 4 года). Перспективный план подготовки учащихся конкретной учебной группы должен включать следующие разделы:

краткую характеристику учебной группы;

цель и основные задачи на планируемый период;

- этапы подготовки, их продолжительность, основную направленность процесса тренировки на этапах;

основные соревнования;

спортивно-технические показатели и модельные

характеристики по годам;

комплектование учебной группы;

педагогический и врачебный контроль.

Перспективный план предусматривает постепенное повышение сложности решаемых задач и волнообразное увеличение объема и интенсивности нагрузки, дифференцированное для различных возрастных групп. При этом возрастание спортивных нагрузок планируется с таким расчетом, чтобы период следующего годового цикла начинался и заканчивался на более высоком уровне, чем соответствующий период предыдущего годового цикла.

Одновременно на каждую учебную группу составляются годовая и месячные планы учебно-тренировочной работы. На основе месячного плана составляются планы-конспекты каждого урока. Кроме того, начиная с 13-14-летнего возраста, на каждого перспективного учащегося составляется индивидуальный план подготовки, в том числе каждого юного футболиста, обучающегося в специализированных классах.

На каждую учебную группу разрабатывается также годовая план воспитательной работы.

Учитывая тот факт, что и работе с юными футболистами 10-12 и 11-12 лет основная направленность тренировки - обучающая, для данных учебных групп не предусматривается

четкая периодизация учебно- тренировочного процесса в годичном цикле. Однако в более старших возрастных группах периодизация выражается уже более четко: в годичном цикле выделяются три периода- подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

Подготовительный период. Задача этого периода состоит в том, чтобы обеспечить разностороннюю физическую подготовку юных футболистов и на этой основе совершенствовать технико- тактическую подготовку для успешного выступления в соревнованиях. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер как по содержанию, так и по нагрузкам.

Подготовительный период делится на два этапа: обще- подготовительный и специально- подготовительный

Обще-подготовительный этап. Основная направленность тренировки на этом этапе характеризуется созданием и совершенствованием предпосылок, на базе которых достигается спортивная форма.

Физическая подготовка на этом этапе направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости).

Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений, совершенствование их и освоение новых.

Специально- подготовительный этап. Тренировочный процесс на этом этапе направлен на непосредственное становление спортивной формы. Здесь совершенствуются физические качества и функциональные возможности юных футболистов с учетом специфики игры, а также технико-тактической подготовленности.

Основным средством подготовки служат специальные упражнения без мяча и с мячом. Постепенно создается доля тренировочных игр, но они не должны подменять учебно-тренировочной работы.

В системе недельных микроциклов после двух недель о более высокой общей нагрузкой интенсивностью необходимо планировать разгрузочный микроцикл с уменьшенной нагрузкой

Соревновательный период. У юных футболистов соревновательный период продолжается 5-6 месяцев. Это обстоятельство вызывает определенные трудности в планировании тренировочного процесса.

Рекомендуется в соревновательном периоде предусмотреть промежуточный подготовительный этап продолжительностью 5-6 недель. Его целесообразно проводить в

оздоровительно- спортивном лагере или на учебно-тренировочном ос Необходимо широко пользоваться обще подготовительные упражнения для создания специального фундамента, на котором будет поддерживаться высокий уровень подготовленности до конца периода.

Физическая подготовка в этом периоде направлена на обеспечение ее наивысшего уровня и удержание на протяжении всего соревновательного периода.

Техническая подготовка предусматривает совершенствование ранее изученных приемов, умение применять их в соревнованиях в различных игровых условиях.

Тактическая подготовка должна способствовать более высокому уровню тактического мышления игроков в различных ситуациях, их взаимопониманию в звеньях, линиях, овладению» различными тактическими комбинациями.

Переходный период начинается по окончании соревнований. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности их менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности. Основными средствами являются пробежки в лесу, баскетбол, плавание, лижи, теннис, волейбол, подвижные игры и другие физические упражнения.

Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченных в процессе соревнований..

Активное занятие физическими упражнениями позволяет избегать резкого снижения спортивной формы.

В этом периоде юные футболисты должны пройти курс диспансеризации, если необходимо, лечения и профилактику.

Реализация годовой схемы распределения спортсменов нагрузок осуществляется в рамках тренировочных и меж игровых микроциклов.

К тренировочному циклу относится короткий промежуток времени, который преимущественно применяется в подготовительном периоде. Основная цель – обеспечить повышение тренированности развитие спортивной формы.

В меж игровых (соревновательных) микроциклах занятия варьируются между двумя состояниями. Основной задачей цикла является повышение (или поддержание) достаточного уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение наилучшей подготовки к следующей игре.

Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

конкретных задач на данный период тренировки;

особенности этапов и периодов подготовки;

состояния спортивной формы игроков;

техничко-тактической подготовленности футболистов;
необходимости повторно применять разнонаправленные
упражнения при оптимальной связи между ними;
общего режима деятельности (особенно учебной);
- климатических условий некоторых других.

Наиболее существенным и объективным фактором является

взаимодействие процессов утомления и восстановления, которые разворачиваются в организме футболистов и обуславливают чередование нагрузки отдыха, а также изменение величин характера нагрузок в микроцикле.

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

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

С физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроек в органах, системах и их функциях под влиянием определенной нагрузки. С педагогической точки зрения только повторностью обеспечивается становление и совершенствование необходимых умений и навыков.

Так как воздействие каждого последующего тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, то повторность должна быть оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности. Однако не все тренировки проводятся в условиях полного восстановления и «сверх восстановления». Периодически допускается проведение занятий в группах старших возрастов на фоне частичного не довосстановления. Во время последующего обязательного отдыха можно получить подъем работоспособности.

Величина повторения не должна быть постоянной, так как организм спортсменов быстро адаптируется к одинаковым нагрузкам и их тренировочный эффект уменьшается. Поэтому необходимо постепенно (без резких скачков) увеличивать тренировочные нагрузки. Так же постепенно возрастают требования по всем видам подготовки. Однако рост тренировочных нагрузок не носит прямолинейный характер. Как микроциклам, так и более длительным периодам свойственна волнообразная динамика.

Оценка тренировочных занятий по нагрузке зависит от их содержания, продолжительности и интенсивности.

Большая нагрузка – занятие продолжительностью 2-3 часа с плотностью до 90 % и

высокой интенсивностью.

Физическая подготовка на таком занятии включает все скоростные упражнения, упражнения на воспитание общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений.

Техническая подготовка - специальные упражнения, выполняемые на максимальной (определенной) скорости со значительным перемещением.

Тактическая подготовка – 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 – занятие продолжительностью 1,5-2 часа со средней плотностью и умеренной интенсивностью.

Физическая подготовка включает упражнения на ловкость, силу (с достаточным интервалом отдыха) и выносливость (средние дистанции).

Техническая подготовка – упражнения по совершенствованию в технике (в единоборстве, в групповых взаимодействиях).

Тактическая подготовка – упражнения по разучиванию новых комбинаций, игровые упражнения 3х2, 4х3, 4х2 и т.д., обычные двухсторонние игры в комплексном уроке.

Малая нагрузка – занятие продолжительностью 45-90 мин с уменьшенной интенсивностью.

Физическая подготовка включает общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость, координацию.

Техническая подготовка – упражнения по совершенствованию в технике (без единоборств и больших перемещений).

Тактическая подготовка – упражнения во взаимодействиях вдвоем, в звеньях, в линиях; игры в уменьшенных составах (5х5, 6х6).

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификации 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 соответствует следующие пульсовые зоны: - 239- 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 по физиологическому воздействию однородные величины нагрузки можно получать за счет увеличения ЧСС (интенсивности) или длительности тренировочного занятия.

Оценка величины тренировочной нагрузки

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

Занятие 9

Задачи:

1. Развитие быстроты.
2. Совершенствование техники владения мячом в условиях ограниченного времени и пространства.

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно- методические указания
I часть 1. Ходьба, свободный бег, ускорение на участке 20-50 м с переходом в свободный бег и ходьбу; ходьба с выполнением общеразвивающих упражнений 2. Эстафета с вызыванием номеров 3. Эстафета с ведением мяча	15	Отдых (в ходьбе) - 30-40 сек. Занимающиеся делятся на две команды (у каждого мяча) и встают в заданном порядке. Тренер называет номер, обладатели которого быстро обегают поворотный пункт (выполняя при этом ведение мяча ногой) и возвращаются на исходные позиции. Прибежавший первым приобретает для команды очко Две команды. Перед каждой командой через 7-8 м устанавливают 3 стойки. Первые игроки ведут мяч до первой стойки и оставляют его там, возвращаются обратно к старту и начинают вести второй мяч ко второй стойке и т.д. Следующий игрок поочередно ведет мячи от стоек к линии старта
	3 раза	
	2 раза	
II часть 1. Удары по воротам с 16-20 м после рывка 30 м	70	Скорость максимальная. Количество ударов в серии 10. Интервал
	30	

<p>2. Комплекс упражнений на расслабление:</p> <p>а) лечь на спину, ноги согнуть в коленях; расслабить мышцы ног потряхиванием;</p> <p>б) лечь на спину, поднять левую (правую) ногу; потряхивая ею, расслабить мышцы (с помощью партнера). Партнеры меняются местами;</p> <p>в) стойка на лопатках с опорой на предплечье. Расслабить мышцы ног потряхиванием;</p> <p>г) сесть, ноги сомкнуть в коленях, руками упереться в пол за спиной. Потряхиванием расслабить икроножные мышцы;</p> <p>д) встать вплотную спинами друг к другу, сцепиться согнутыми в локтях руками. Поочередно наклоняться вперед, находящемуся наверху расслабить мышцы ног (потряхиванием)</p>	<p>6</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>3-4 раза</p>	<p>отдыха между повторениями 30 сек. Интервал отдыха между сериями 6 мин</p>
<p>3. Игровое упражнение 5x5</p>	<p>34</p>	<p>Упражнение выполняется на площадке 24x24 с малыми воротами</p>
<p>III часть Бег в медленном темпе</p>	<p>5</p>	<p>Подведение итогов</p>

Занятие 10

Задачи:

1. Развитие силы.
2. Совершенствование специальной ловкости.

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
I часть	25	
1. Бег с изменением направления и чередованием с ходьбой	3	Выполняется по отрезкам дистанции
2. Комплекс общеразвивающих упражнений с набивными мячами:	22	
а) и.п. - стойка ноги врозь, руки разведены в стороны, согнуты в локтях, в правой руке мяч. В. - перебрасывание мяча из руки в руку:	8-10 раз	Темп перебрасывания постепенно увеличивается
б) и.п. - ноги на ширине плеч, мяч внизу в руках. В. - броски и ловля подброшенного вверх двумя руками, стоя на месте;	8-10 раз	
в) то же, но с поворотом на 180°;	8-10 раз	
г) и.п. - ноги врозь, мяч справа. В. - из положения согнувшись ноги врозь, передача мяча восьмеркой между ногами;	8-10 раз	
д) и.п. - стойка ноги врозь, мяч в руках. В. - вращать мяч вокруг себя, в правую и левую стороны;	8-10 раз	
е) и.п. - партнеры стоят друг к другу спиной на расстоянии полушага, один из партнеров держит мяч. В. - передача мяча между партнерами с поворотом туловища направо и налево;	8-10 раз	
ж) то же, но сочетая передачи мяча с вращением вокруг себя, с правой и левой стороны;	6-8 раз	
з) и.п. - партнеры находятся в низком приседе лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м; В. -	6-8 раз	

передача мяча двумя руками от груди после вращения вокруг себя;		
и) то же, но из положения сидя ноги врозь;	6-8 раз	
к) то же, но из положения лежа на спине ногами друг к другу с отведением туловища от пола во время приема и передачи	4-6 раз	
II часть	55	Упражнения выполняются поточно
1. Кувырок прыжком - прыжок через барьер - удар серединой лба в падении по набрасываемому мячу	15	
2. Из и.п. упор сидя спиной по направлению к воротам, подкинуть мяч, встать, подбить мяч ногой вверх - через себя, повернуться кругом и с лету удар ногой по воротам	15	Удар по воротам с 16-20 м
3. Два кувырка, встать - удар по катящемуся сбоку мячу по воротам	10	
4. Ведение мяча между стойками с последующим ударом по воротам	15	Количество стоек, расположенных хаотично, -8-10
III часть		
Подвижная игра (две команды выбивают друг друга мячом)	10	Игра на ограниченной команде, расставленная на крайних линиях, может передавать мяч в различных направлениях. Попадание в игрока дает очко водящей команде. Подведение итогов

Занятие 11

Задачи:

1. Совершенствование ударов по воротам.
2. Совершенствование анаэробных возможностей организма.

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
I часть	20	
1. Ходьба, бег с изменением темпа, с отведением рук назад, в стороны, с круговыми движениями, с поворотом туловища, с выпадами	5	
2. Игровое упражнение бхб на половине поля в одно касание	12	Основная задача выполнение передач в одно касание
3. Жонглирование мячом ногами (на месте)	3	
II часть	65	
1. Удары и остановки мяча изученными способами:	20	
а) игрок А, находясь около условной точки пересечения линии штрафной площади и боковой линии поля, делает длинную передачу Б, который находится у противоположной боковой линии около пересечения ее средней линией, вдоль боковой линии по направлению к средней линии. Игрок Б производит обратную передачу А и делает рывок в направлении ворот. Игрок А делает передачу игроку Б, который производит удар. Удар производить с 16-18 м;		
б) игрок А, находясь в зоне между штрафной площадью и боковой линией, выполняет длинную диагональную передачу игроку Б, расположившемуся у центрального круга. Тот, получив мяч, ведет его в	25	Около штрафной площади произвольно устанавливаются две пары стоек

<p>сторону любой пары стоек и резанным ударом между стоек направляет его в ворота;</p> <p>в) удар по воротам с 16,5 м после обводки 5 стоек</p>	<p>20</p>	<p>Расстояние между стойками 5 м. От центра до 1 стойки 10 м. Пробегать с мячом до 5 стойки за 5,3-5,5 сек.</p>
<p>III часть</p> <p>Упражнения на расслабление:</p> <p>а) и.п. лечь на живот, ноги согнуты в коленях. Расслабить мышцы ног потряхиванием;</p> <p>б) и.п. - лечь на спину, ноги согнуты в коленях, руки вверх. Расслабить мышцы ног потряхиванием;</p> <p>в) и.п. - встать на правую (левую) ногу, левую (правую) отвести в сторону, руки свободно опустить вдоль туловища. Расслабить мышцы правой (левой) ноги потряхиванием.</p>	<p>5</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p>	<p>Подведение итогов</p>

Занятие 12 *Задачи:*

1. Совершенствование техники владения мячом, игры в «стенку».
2. Совершенствование аэробно-анаэробных возможностей в игровых упражнениях.

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
I часть	20	Ведение по кругу выполняется против часовой стрелки правой ногой, по ходу — левой Упражнение проводится в квадрате (количество касаний не ограничено) Упражнение проводится на ограниченной площадке (5 полевых игроков). Один нападающий с мячом против защитника (1x1), другие три игрока - своеобразная «стенка» - играют с владеющим мячом футболистом только в одно касание. Каждый удавшийся пас в стенку - 1 очко. Два нападающих, два защитника и один нейтральный. Два нападающих - против двух защитников, нейтральный — в качестве «стенки» - всегда на стороне владеющих мячом. Каждый удавшийся пас в стенку между собой или с нейтральным - 1 очко. При потере мяча - смена ролей Жонглирование мячом Игровое упражнение 5x5. Подведение итогов
1. Ведение мяча 300-400 м	5	
2. Общеразвивающие упражнения	5	
3. Игровое упражнение 3x2	10	
II часть	65	
1. Игра в «стенку»	20	
а) упражнение 1;		
Пауза отдыха	2	
б) упражнение 2;	20	
Пауза отдыха	3	
в) упражнение 3	20	
III часть		
Бег в медленном темпе	5	

Занятие 13

Задачи:

1. Совершенствование специальной выносливости с использованием упражнений технико-тактической направленности.
2. Совершенствование ударов по воротам и передач мяча изученными способами.

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
I часть	20	
1. Гандбол со специальным заданием (прессинг по всей площадке)	15	Следить за обязательным выполнением тактического задания
2. Общеразвивающие упражнения		
3. Жонглирование мячом	3	
II часть	65	
1. Рывок (10 м) в штрафную площадь удар по катящемуся мячу - быстрое возвращение на исходную позицию	20	Режим работы - 6 уд/мин (длительность работы 2 мин, длительность отдыха 2 мин)
2. Передача мяча ногами в одно-два Касания	5	Упражнение выполняется в парах. Расстояние 10-15 м друг от друга
3. Игровое упражнение 6х6 на половине поля	40	Одна команда старается забить мяч в двое маленьких ворот, другая - в большие. «Вне игры» не учитывается.
III часть	5	
Бег. Упражнения на расслабление мышечного аппарата нижних конечностей.		Подведение итогов.

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, во многом зависит сохранение и укрепление здоровья 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

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 роение 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, обеспечивает устойчивость стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывает 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 средство внушения, 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, климата-временные факторы 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 юношей 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 работе - способности, 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, включающей 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 от суточной потребности.

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

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

Занятие 14

Задачи:

1. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий (открытие, закрытие, ведение, передачи, «скрещивание», «игра в стенку») при ударах по воротам.
2. Совершенствование аэробно-анаэробных возможностей в игровых упражнениях.

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
I часть	15	
1. Ведение мяча	3	
2. Общеразвивающие упражнения	5	
3. Игровое упражнение 3x3 (с нейтральными). Задача: совершенствование техники ведения мяча с целью его контролирования, закрытия мяча от противника и уход с помощью дриблинга	12(2 тайма по 6)	Ограниченная площадка разделена на две половины: две команды по 3 игрока и одному нейтральному - по четырем сторонам площадки. Условия: 1. Держать мяч у себя 2. Каждый из четырех нейтральных всегда играет на стороне команды, владеющей мячом. 3. Игрок, отдающий пас нейтральному, меняется с ним местами
II часть	70	
1. Удар по воротам после игры в «стенку» и рывка на 5-6 м	20	Рывок с максимальной скоростью. Удар производить с 16-18 м
2. Занимающиеся образуют две колонны (у пересечения боковой и средней линии поля). Одна колонна А, другая Б. Напротив колонны Б устанавливается несколько стоек и л/а барьер. У боковой линии напротив колонны А встает игрок В	20	Игрок А с мячом двигается навстречу игроку Б — «скрещивание». Игрок Б играет с игроком Вв «стенку». Игрок Б, получив мяч, делает передачу на ход игроку А, который после обегания стоек и прыжка через барьер бьет по воротам.

Занятие 15

Задачи:

1. Совершенствование техники владения мячом в игровых упражнениях.
2. Совершенствование групповых взаимодействий в игровых упражнениях.

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно- методические указания
I часть	17	
1. Равномерный бег 400-500 м	4	
2. Общеразвивающие упражнения в парах	8	
3. Передачи мяча в парах	5	В движении
II часть	68	
1. Техничко-тактические действия (по методу круговой тренировки)		
а) 1 станция. Игровое упражнение 5x3	10	Упражнение проводится в квадрате 20x10 м (в два касания)
б) 2 станция. Игровое упражнение 2x2 с четырьмя нейтральными;	10	Упражнение проводится в квадрате 20x10 м в одно касание. Через каждую минуту двое водящих заменяются нейтральными
Пауза	2	
Переход на следующие станции:		
в) 3 станция. Игровое упражнение 3x3 с двумя нейтральными;	10	Упражнение проводится в квадрате 20x15 м, нейтральные играют в одно касание
г) 4 станция. Игровое упражнение 4x4	10	Упражнение проводится на ограниченной площадке 20x15 м. Задача: завести и поставить мяч на лицевую линию соперников.
Пауза	2	
Переход на следующие станции	2	
2. Игра в мини-футбол	20	Выполнение «скрещивания», «стенки» и пр.
III часть	5	
Медленный бег с переходом на ходьбу -100м		Подведение итогов
Упражнения восстановительного		

Занятие 16

Задачи:

1. Развитие скоростно-силовых качеств с использованием общеразвивающих упражнений с отягощением.
2. Совершенствование аэробно-анаэробных возможностей организма футболистов.

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
I часть	25	
1. Строевые упражнения	3	
2. Игра в ручной мяч на ограниченной площадке	7	Задача: держание мяча
3. Комплекс общеразвивающих упражнений	8	Выполняется в парах
4. Игра в ручной мяч на ограниченной площадке (с «всадником»)	7	Задача: держание мяча
II часть	59	
1. Прыжки через л/а барьер, отталкиваясь обеими ногами	12	Устанавливаются 10 барьеров. Упражнение выполняется поточно
Пауза (активная)	4	
2. Ускорения в парах	10	Дистанция: 20 м - 30 м - 40 м - 50 м - 60 м - 70 м. Выполняются две серии
Пауза (активная)	4	
3. Игровое упражнение 4x4 (с «всадником»)	10	Упражнение проводится на площадке 30x15 м. «Всадники» периодически меняются ролями с наездниками
Пауза (активная)	4	
4. Игровое упражнение 8x8 на половине поля (без ворот)	15	Игра проводится в два касания. По сигналу игроки выполняют активный отбор мяча у соперников
III часть	6	
Медленный бег		Подведение итогов
Упражнения на восстановление дыхания и расслабление		

Занятие 17

Задачи:

1. Совершенствование групповых взаимодействий в игровых упражнениях с ударами по воротам.
2. Совершенствование аэробно-анаэробных возможностей организма футболистов.

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
I часть	20	
1. Строевые упражнения	1	
2. Ведение мяча и передачи мяча в парах	5	Передача выполняется верхом
3. Жонглирование мячом в парах	4	Задача: держание мяча в воздухе
4. Комплекс общеразвивающих упражнений	10	
5. Эстафета с обводкой стоек по сигналу, первые номера обводят змейкой стойки. Обойдя последнюю, они по прямой ведут назад и на линии старта отдают его вторым номерам и т.д.		Перед каждой командой через 2 м устанавливается по 5 стоек.
II часть	65	
1 группа (нападающие, полузащитники)		
1. Удары по воротам после взаимодействия в тройках: у пересечения средней линии поля с боковой располагаются по две тройки. По сигналу они продвигаются вперед, осуществляя передачи и перемещаясь по флангу. В заключение один из игроков выполняет с фланга нацеленную передачу в штрафную площадь, а один из его партнеров наносит удар по воротам.	20	Передача в штрафную площадь выполняется верхом
2 группа (защитники)		
Обратная передача мяча партнеру: Партнеры поочередно направляют ему мяч. Тот в одно касание возвращает мяч тому партнеру, от		На расстоянии 8-10 м от занимающегося располагаются 3 партнера с мячом. Через 1 мин

кого он получил мяч		партнеры меняются ролями
Пауза	2	
2. Удары по воротам после нацеленной передачи с фланга: Два игрока поочередно (после ведения мяча по флангу) выполняют верхом нацеленную передачу мяча в штрафную площадь. В борьбе с защитниками за мяч нападающие стремятся нанести удар по воротам	20	В штрафной площадке располагаются 3 защитника и 3 нападающих
Пауза	3	
3. Двухсторонняя игра на половине Поля	20	Задача: после срыва атаки быстрый отход на свою половину поля
III часть	5	
Ходьба, медленный бег Упражнения на восстановление дыхания и расслабление		Подведение итогов

Занятие 18

Задачи:

1. Совершенствование скоростной выносливости.
2. Совершенствование техники владения мячом в игровых упражнениях.

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
I часть	25	
1. Строевые упражнения	3	
2. Равномерный бег	7	
3. Комплекс общеразвивающих упражнений	10	Выполняется в движении
4. Беговые и прыжковые упражнения	5	Выполняются в парах
II часть	60	
1. Пробегание отрезков (в сериях):		
1 серия:		
а) бег 200 м;	30-32 с	В паузах отдыха выполнять упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания
Пауза - бег 200 м (медленно)		
б) бег 300 м;	45-50 с	
Пауза - бег 300 м (медленно)	3	
в) бег 100 м;	13,5-16 с	
Пауза (после серии)	5	
2 серия:		Общий метраж работы 2900 м(1700 м скоростная работа, 1200 - медленная)
а) бег 300 м;		
Пауза - 300 м (медленно)		
б) бег 100 м;	13,5-16 с	
Пауза (после серии)	4	
3 серия:		
а) бег 100 м;	13,5-16 с	
Пауза 100 м;	2	
б) бег 200 м;	30-32 с	
Пауза - бег 200 м (медленно)	2	
в) бег 100 м;	13,5-16 с	
Пауза - бег 100 м (медленно)	2	
г) бег 300 м;	40-45 с	
Пауза (после серии)	3	
2. Игровое упражнение 5x3 (в квадрате)	20	Игра проводится на ограниченной площадке 40x15 м в два касания
Пауза	2	
3. Игровое упражнение 4x4 (в квадрате)	10	Игра проводится на ограниченной площадке

<p>III часть Медленный бег с переходом на ходьбу Упражнения восстановительного характера</p>	<p>5</p>	<p>40x15 м без ограничения касаний. Задача: персональная опека Подведение итогов</p>
---	----------	--

Литература

1. Андреев, С.Н. Советский спорт: учебно-методическое пособие для вузов/ С.Н. Андреев, Г.Н. Гарагуля. – М.: Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе (футзале),2011. – 120 с.
2. Аркадьев, Б.А. Тактика футбольной игры: учебник для вузов/ Б.А. Аркадьев М.:ФиС, 1962.-150 с. - (Учебник)
3. Казаков, П.Н. Мини – футбол : учебник для физкультурных институтов/ П.Н. Казаков. - М.: ФиС, 1978.-150с.
4. Калинин, А.Л. Игра защитников : учебное пособие/А.Л. Калинин. - М.:ФиС, 1967.-240с.
5. Конов, И.И. Игра нападающих: учебное пособие/ И.И. Конов. - М.:ФиС, 1967.-127с.
6. Коротко, И.М. Подвижные игры в занятиях спортом: учебник/И.М. Коротко. - М.: ФиС, 1971.-180с
7. Коротко, И.М. Советский спорт: учебно-методическое пособие для вузов/ И.М. Коротко, Г.Н. Буйлин. – М.: Футбол. Стратегия,2011. – 260 с.
8. Лаптев, А.П. Режим футболиста : учебное пособие/А.П. Лаптев. - М.:ФиС, 1981.-140с
9. Мутко, В.Л. Советский спорт: учебно-методическое пособие для вузов/ В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев - М.: Мини-футбол в высших учебных заведениях, 2010.-320 с.- (Учебное пособие)
10. Правила игры в мини-футбол: информационный справочник. - РАМФ, 2010.- 128 с.
11. Филин, В.П. Советский спорт: учебно-методическое пособие для вузов/ В.П. Филин, Н.А. Фомин. – М.: Основы юношеского спорта,1974. – 330 с.