



3. Приложения

Приложение 1

3.1. Оценочные материалы ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Таблица 3

Контрольные упражнения	Уровень подготовки		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
ОФП			
Бег 30 м	4,7	4,8	4.85
Бег 300 м	57	60	62
Бег 6 минут (метры)	1200	1100	950
Бег 15 м (с высокого старта) сек	2,5	2,6	2,8
Прыжок с места	200	195	192
СФП			
Бег 30 м с/м	5.2	5.3	5.4
Вбрасывание (аут)	14	13	12
Жонглирование	15	10	9
Удар по мячу правой и левой ногой на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	45	40	35

Перечень тестов (вопросов) по текущему контролю

освоения теоретической части Программы (при итоговой аттестации)

1. Начертите футбольное поле: опишите его разметку и оборудование и укажите все размеры.
2. Каким требованиям должен отвечать мяч? Каковы его вес и размеры?
3. При каком количестве игроков команда может быть допущена к игре и каковы правила замены игроков?
4. Каковы права и обязанности главного судьи и его помощников при проведении игры?
5. Продолжительность игры. В каких случаях судья должен продлить время игры?

6. В каких случаях мяч считается в игре и не в игре?
7. Как правильно начать игру?
8. Общее определение положения «вне игры».
9. В каких случаях будет положение «вне игры»?
10. В каких случаях не может быть положения «вне игры»?
11. Какие взыскания судья может накладывать на игроков и за какие нарушения?
12. В каких случаях назначаются штрафные и свободные удары? В чем их разница?
13. Как правильно проводится 11 -метровый удар и в каких случаях он назначается?
14. В каких случаях наказывается игра рукой?
15. Как правильно вбрасывать мяч из-за боковой линии?
16. С какого места производится выбивание мяча от ворот, и когда мяч при этом будет считаться в игре?
17. Откуда производится угловой удар и на каком расстоянии от мяча имеют право располагаться игроки?
18. Обувь и обмундирование футболистов. Какие к ним требования предъявляются?
19. Рассказать о сигналах и жестах судьи в поле и судьи на линии.
20. Когда мяч считается забитым в ворота?
21. Что такое техника игры в футбол и чем определяется степень ее совершенства?
22. Какое значение имеет техника игры в футбол?
23. От каких причин зависит дальность и точность полета мяча?
24. Какие основные технические приемы применяются в футбольной игре?
25. Какой из способов удара по мячу ногой обеспечивает наибольшую точность полета мяча и почему? Как выполняется удар?
26. Какой из ударов по мячу головой наиболее совершенен? Как выполняется этот удар?
27. Какой из способов остановки мяча является более надежным?
Расскажите о технике остановки мяча этим способом.

28. Какие основные требования предъявляются к современной тактике игры футбольной команды?
29. Расскажите о системах игры и о том, как они менялись.
30. Расскажите о расстановке и нумерации игроков команды.
31. Каковы особенности игры защитников, полузащитников, нападающих и вратаря?
32. Что такое тактическая комбинация? Какие виды комбинаций вы знаете?
33. Назовите основные принципы игры в защите.
34. Назовите основные принципы игры в нападении.
35. Расскажите о персональной опеке и игре в зоне. В чем их отличие?
36. Расскажите о методе комбинированной обороны.
37. В чем суть метода эшелонированного нападения?
38. Как правильно организовать оборону при розыгрыше стандартных положений?
39. Как организовать атаку при розыгрыше стандартных положений?
40. Каким образом физическая и техническая подготовка футболистов влияет на тактику команды?
41. Назовите упражнения, направленные на развитие быстроты.
42. Назовите упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств.
44. Выносливость. Значение этого качества в подготовке юных футболистов.
45. Ловкость, гибкость и координация движения - качества необходимые юным футболистам.
46. Психологическая подготовка юных футболистов.
47. Особенности тренировочного процесса в условиях спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием.
48. Что такое «Олимпийская система» проведения соревнований.
49. Система проведения чемпионата России по футболу.
50. Специфика игры в мини-футбол 5x5
51. Перечень контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, ТТ (в своей возрастной группе).
52. Значение «разминки» в подготовке организма юного футболиста к игре.

53. Назовите достижения Олимпийской сборной команды СССР по футболу
54. Бала ли сборная СССР по футболу обладателем Кубка Европы. В каком году?
55. Когда вратарю Льву Яшину был вручен «Золотой мяч» - лучшему футболисту Европы.
56. Учебные сборы. Цель их в подготовке к соревнованиям и турнирам.
57. Особенности режима питания юных футболистов.
58. Оказание первой медицинской помощи при травмах и ушибах.
59. Врачебный контроль и самоконтроль.
60. Организация проведения соревнований по футболу (положение, календарь игр, таблица розыгрыша и т.д.)
61. Требования к спортивной обуви футболистов. Отличие обуви у футболистов и мини-футболистов.
62. Что означает понятие: взаимодействие в «линиях», «звеньях» при организации атаки и оборонительных действий.
63. Что означает понятие «футбол»? Родина футбола.
64. Что должно содержаться в протоколе матча и время его заполнения.
65. Количество судей, обслуживающих футбольный матч.
66. Правила техники безопасности во время тренировочного процесса и соревнованиях.
67. Какие знаете основные строевые команды - для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании.

Итоговый контроль.

Участие в соревнованиях регионального и всероссийского уровня.

Комплекс контрольных упражнений

Тестовые упражнения	1 балл	2 балла	3 балла
Бег на 10 м с места, (сек)	2,0-1,9	1,9-1,8	1,8
Бег на 30 м с места, (сек)	4,9-4,8	4,8-4,65	4,65

Бег 30 м с ведением мяча (сек)	5,8-5,6	5,6-5,4	5,4
Прыжок в длину с места, (см)	195-205	205-215	215
Вбрасывание мяча из-за головы (м)	13,5-15	15-16,5	16,5
Тройной прыжок с места (см)	550-570	570-590	590
Бег 400 метров (сек)	77,0-74,0	74,0-70,0	70,0
12-минутный бег (м)	2700-2800	2800-2900	2900
Удар по мячу на дальность, (м)	48-53	53-59	59
Бег 5 x 30 м с ведением мяча (сек)	32,0-30,0	30,0-28,0	28,0
Челночный бег 7 x 50 м (сек)	69,0-68,0	68,0-66,0	66,0
Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам (сек)	7,0	6,61	6,3
Удар по мячу ногой на точность, (число попаданий)	4	6	7
Жонглирование мячом (кол-во раз)	13-15	15-20	20
<i>Для вратарей</i>			
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	26	30	32
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)	40	45	50
Бросок мяча на дальность (м)	16	20	22

Приложение 2

3.2.Методические материалы

Тема занятия: Командная игра

Цель занятия:

1. Поддержание оптимальной спортивной формы.
2. Отработка и дальнейшее совершенствование командной игры в 1-2 касания, ударов по воротам.
3. Отработка игрового взаимодействия.
4. Отработка и дальнейшее совершенствование техники игры вратаря.
5. Наигрывание четверок в 2-х сторонней игре.
- 5.1. Отработка командных действий при исполнении стандартных моментов.

Место проведения занятия:

Дата проведения:

Время проведения занятия: 2 учебных часа(90 минут)

Состав группы:

Тип занятия: тренировка в спортивном зале

<p>движения, на исходную позицию игроки идут пешком)</p> <p>- движение с высоким поднятие бедра</p> <p>- захлест</p> <p>- движение приставным шагом</p> <p>- движение спиной вперед</p> <p>- движение скрестным шагом</p> <p>- бег трусцой</p> <p>- ходьба</p> <p>- упражнение на восстановление дыхания:</p> <p>Выполняются упражнения с конспект – карточки специальной разминки с мячом.</p>	6-7 кр.	
	2р.-25 м	Следить за:
		- частотой смены ног (чаще);
		- высотой поднятия бедра (прямой угол);
	2р.-25 м	- частотой смены ног (чаще);
		- пятки касаются ягодиц;
		- левое плечо, правое плечо;
	2р.-25 м	- голова повернута в пол – оборота, смотрим куда бежим.
	2р.-25 м	- левое плечо вперед;
	2р.-25 м	- правое плечо вперед.
	1 кр.	- замедляем движения
	½ кр.	
	½ кр.	- обратить внимание на правильность выполнения упражнения

Конспект-карточка

на проведение специальной разминки с мячом.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	Упражнения выполняются по ходу движения от стены к стене в ту и другую сторону.		При выполнении упражнений обратить внимание на:

1.	<p>При возвращении на исходную позицию игроки меняются ролями.</p> <p>Игроки двигаются друг за другом (один – спиной вперёд, другой лицом к партнёру) и в 1 касание выполняют мелкий пас походу движения.</p> <p>Игроки двигаются так же.</p>	1 раз	<p>- синхронность действий партнеров;</p> <p>- четкость передачи и обратного паса;</p> <p>- удобность паса и точность скидки;</p>
2.	<p>Один игрок накидывает руками мяч на ногу партнёра, а тот в свою очередь возвращает мяч первым касанием.</p> <p>Так же.</p>	1 раз	<p>- правильность выполнения приема остановки мяча;</p> <p>- контроль мяча;</p>
3.	<p>Один игрок накидывает руками мяч на колено другого, который 1-м касанием</p> <p>Возвращает мяч партнёру.</p> <p>Так же.</p>	1 раз	<p>- ловле мяча в наиболее удобной точке;</p> <p>- очередность выполнения приемов левой и правой ногой.</p>
4.	<p>Один игрок накидывает руками мяч на колено другого, который, после приёма мяча на колено, ногой пасует партнёру.</p> <p>Так же.</p>	1 раз	
5.	<p>Один игрок накидывает руками мяч на грудь партнёра, который после приёма мяча, возвращает его 1-м касанием.</p> <p>Так же.</p>	1 раз	
6.	<p>Один игрок накидывает руками мяч на голову партнёра, который после приема мяча головой ногой возвращает мяч.</p> <p>Так же.</p>	1 раз	
7.	<p>Один игрок накидывает руками мяч на голову партнёра, который в высоком прыжке возвращает мяч.</p>	1 раз	
8.	<p>Жонглирование мячом в парах:</p> <p>- ногами; - головой.</p> <p>Усложняем упражнение путем</p>	3-5 мин.	<p>Каждый игрок делает 2-3 касания и передает мяч партнеру.</p>

	<p><u>Игра на удержание мяча с усложнением</u> (смена задания каждые 5 минут.)</p> <p>Игроки делятся на 2 относительно равные по силам команды. Команда владеющая мячом старается как можно дольше контролировать мяч, используя при этом 2-3 (в дальнейшем 1-2 или 1) касание ног мяча. Команда - соперник старается как можно быстрее отобрать мяч. Игра ведется без ворот. При касании мячом стены он переходит к другой команде.</p> <p>Вратарь может использоваться как нейтральный игрок.</p> <p><u>Отработка комбинационного взаимодействия игроков (в парах) через центрального игрока (тренера) с выходом на ударную позицию и завершающим ударом по воротам. Все действия выполняются игроками в одно касание.</u></p>	<p>5 мин.</p> <p>10 мин. (5+5)</p>	<p>Обратить внимание на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - движение игроков по площадке (умение открыться); - четкость выполнения передач (передача мяча партнеру находящемуся в наиболее выгодном положении); - использование всего игрового пространства; - количество касаний мяча одним игроком; - перехват передач (чтение игры).
<p>2.2</p> <p>2.3</p>	<p>Игроки делятся по парам. Первый игрок делает пас второму, а сам начинает движение по кругу. Второй игрок первым касанием переправляет мяч тренеру, который возвращает его на ход первому игроку. После передачи второй игрок двигается по кругу и выходит на заданную позицию, куда будет послан мяч первым игроком. Комбинация завершается ударом по воротам, который выполняет второй игрок без обработки.</p> <p>(схема упражнения 2.3.1)</p> <p>Происходит смена стороны начала комбинации и завершающий удар выполняется с другой стороны поля.</p> <p>(схема упражнения 2.3.2.)</p> <p><i>Прим. Тренер может менять направление атаки отдав передачу любому из движущихся игроков нападения</i></p>	<p>10-15 мин.</p>	<p>Обратить внимание на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - четкость выполнения передачи (на ход требуемой силы); - движение без мяча; - слаженность действий; - точность и силе удара по воротам; - действия вратаря <p>Схемы упражнений: 2.3.1.</p>

(пунктирными линиями на схеме показано возможное движение игроков атаки и перемещение мяча).

2-х сторонняя игра.

Игроки делятся на приблизительно равные по силам команды. Деление может быть произведено как тренером, так и капитанами (из числа наиболее опытных игроков). Смена игроков производится по 1-3 человека через каждые 5 минут игрового времени в зависимости от количества занимающихся.

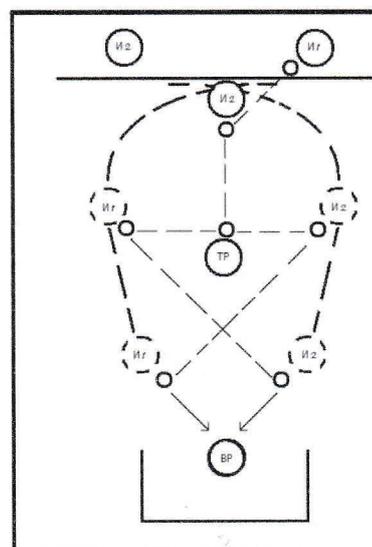
Имеет смысл закончить тренировку серией 9-метровых ударов (штрафной) на результат.

В процессе игры возможна постановка индивидуальных и коллективных задач.

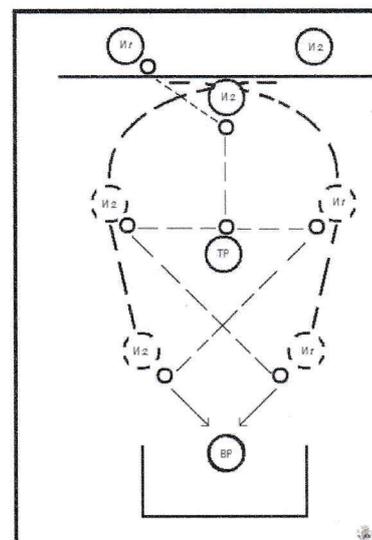
По ходу игры объяснение игровых моментов, правил игры, рассмотрение возможных вариантов развития того или иного момента.

2.4

До 30 мин



2.3.2.



Обратить внимание на:

- исполнение игроками передачи ударов;
- движение без мяча;
- видения игроками поля;
- «скорость» игрового мышления (принятие решения);
- переход команды от обороны к атаке;

	<p>Свободные от игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - внимательно следят за игрой товарищей - обсуждают игровые моменты - должны быть готовы ответить на вопросы тренера по игре. 		<p>- взаимодействие игроков</p> <ul style="list-style-type: none"> - игру вратарей; - действие игроков согласно своему амплуа.
3.	<p>Заключительная часть.</p> <p>Заминка(стрейчинг)</p> <ul style="list-style-type: none"> - подведение итогов занятия - объявления 	5 мин.	<p>Краткий анализ занятия</p> <p>Объявить, когда состоится следующее занятие, место и время.</p>