



3. Приложения

Приложение 1

3.1. Оценочные материалы

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Таблица 3

Контрольные упражнения	Уровень подготовки		
	УУС-1	УУС-2	Примечание
ОФП			
Бег 30 м	4.85	4,8	
Бег 300 м	62	60	
Бег 6 минут (метры)	950	1100	
Бег 15 м (с высокого старта) сек	2,8	2,6	
Прыжок с места	192	195	
СФП			
Бег 30 м с/м	5.4	5.3	
Вбрасывание (аут)	12	13	
Жонглирование	9	10	
Удар по мячу правой и левой ногой на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	35	40	

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 5х5

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	УУС-1	УУС-2
Бег на 10 м с места, (сек)	2,0-1,9	1,9-1,8
Бег на 30 м с места, (сек)	4,9-4,8	4,8-4,65
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	5,8-5,6	5,6-5,4
Прыжок в длину с места, (см)	195-205	205-215
Вбрасывание мяча из-за головы (м)	13,5-15	15-16,5
Тройной прыжок с места (см)	550-570	570-590
Бег 400 метров (сек)	77,0-74,0	74,0-70,0
12-минутный бег (м)	2700-2800	2800-2900
Удар по мячу на дальность, (м)	48-53	53-59
Бег 5 x 30 м с ведением мяча (сек)	32,0-30,0	30,0-28,0
Челночный бег 7 x 50 м (сек)	69,0-68,0	68,0-66,0
Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам (сек)	7,0	6,61
Удар по мячу ногой на точность, (число попаданий)	4	6
Жонглирование мячом (кол-во раз)	13-15	15-20
Для вратарей		
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	26	30

Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)	40	45
Бросок мяча на дальность (м)	16	20

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

Формы и методы работы: игровая, объяснение, показ

Необходимый инвентарь: Поле для мини-футбола с воротами 2х3, футбольные мячи, секундомер, свисток, стойки, скамейки, манишки.

Проводит занятие: Тренер-преподаватель _____

Таблица 4

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно- методические указания
1.	Подготовительная часть: -построение	20 мин.	

-приветствие, расчет	3-5 мин.	Капитан команды докладывает кто отсутствует и по какой причине.
-проверка состава		Педагог отмечает отсутствующих в журнале.
- проверка готовности группы к занятию		Проверить форму одежды, наличие опасных предметов (часы, цепочки, жвачка). Выяснить нет ли жалоб на здоровье.
- Сообщение темы занятия.		
- Краткое содержание занятия		
- техника безопасности при учебно-тренировочном процессе.		Напомнить о правилах техники безопасности, игровой корректности.
- Разминка:		
-ходьба (движения начинаются по периметру, ограниченному фишками)	15-17 мин.	Легко бегом
- бег трусцой (равномерный бег в медленном темпе)	1 круг	
- специальные беговые упражнения (движения выполняются по ходу движения, на исходную позицию игроки идут пешком)	6-7 кр.	
- движение с высоким поднятие бедра	2р.-25 м	Следить за: - частотой смены ног (чаще); - высотой поднятия бедра (прямой угол); - частотой смены ног (чаще); - пятки касаются ягодиц; - левое плечо, правое плечо;
- захлест	2р.-25 м	
- движение приставным шагом	2р.-25 м	

	- движение спиной вперед	2р.-25 м	- голова повернута в пол – оборота, смотрим куда бежим. - левое плечо вперед; - правое плечо вперед. - замедляем движения - обратить внимание на правильность выполнения упражнения
	- движение скрестным шагом	2р.-25 м	
		2р.-25 м	
	- бег трусой	1 кр.	
	- ходьба	½ кр.	
	- упражнение на восстановление дыхания:	½ кр.	
Выполняются упражнения с конспект – карточки специальной разминки с мячом.			

Конспект-карточка

на проведение специальной разминки с мячом.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Упражнения выполняются по ходу движения от стены к стене в ту и другую сторону.	1 раз	При выполнении упражнений обратить внимание на: - синхронность действий партнеров; - четкость передачи и обратного паса; - удобность паса и точность скидки;
	При возвращении на исходную позицию игроки меняются ролями.		
2.	Игроки двигаются друг за другом (один – спиной вперед, другой лицом к партнеру) и в 1 касание выполняют мелкий пас по ходу движения.	1 раз	- правильность выполнения приема остановки мяча; - контроль мяча;
	Игроки двигаются так же.		
	Один игрок накидывает руками мяч на ногу партнера, а тот в свою очередь возвращает мяч первым касанием.		
	Так же.		

3.	Один игрок накидывает руками мяч на колено другого, который 1-м касанием Возвращает мяч партнёру. Так же.	1 раз	- ловле мяча в наиболее удобной точке; - очередность выполнения приемов левой и правой ногой.
4.	Один игрок накидывает руками мяч на колено другого, который, после приёма мяча на колено, ногой пасует партнёру. Так же.	1 раз	
5.	Один игрок накидывает руками мяч на грудь партнёра, который после приёма мяча, возвращает его 1-м касанием. Так же.	1 раз	
6.	Один игрок накидывает руками мяч на голову партнёра, который после приема мяча головой ногой возвращает мяч. Так же. Один игрок накидывает руками мяч на	1 раз	
7.	голову партнёра, который в высоком прыжке возвращает мяч. Жонглирование мячом в парах: - ногами; - головой.	1 раз	
8.	Усложняем упражнение путем увеличения расстояния между партнерами, уменьшением числа передач.	3-5 мин.	Каждый игрок делает 2-3 касания и передает мяч партнеру. Обратить внимание на: -четкость выполнения передач -удобность передачи для партнера -прием и обработка мяча

--	--	--	--

№ п/ п	Содержание	Дозиров ка	Организационно- методические указания
2.	Основная часть:	65 мин	
2. 1	<u>Квадраты</u> Игроки делятся на 2 команды (по 5-6 человек в зависимости от состава группы). Поле делится пополам (каждая группа выполняет упражнения на своей половине). 4 человека удерживают мяч в установленном периметре(квадрате) используя 1-2 касания, а двое водящих стараются мяч отобрать. При отборе мяча или выходе его за установленный квадрат происходит смена водящего. В начале упражнение выполняется в 2 касания, далее переходим на одно. Упражнение усложняется: 1. 4-2 (2 касания) 2. 4-2 (1 касание) 3. 4-3 (2 касания), или 4-1 (3-1, 1 касание), в зависимости от состава группы. Так же уменьшается размер игрового поля. <u>Игра на удержание мяча с усложнением</u> (смена задания каждые 5 минут.) 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 ногой мяча. Команда - соперник старается как можно быстрее отобрать мяч. Игра ведется без ворот. При касании мячом стены он переходит к другой	15 мин. 5 мин. 5 мин. 5 мин. 10 мин. (5+5)	Обратить внимание на: - 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; - правильность накрывания игрока с мячом водящими; - перехват передач (чтение игры). Обратить внимание на: - движение игроков по
2. 2			

2. 3	команде. Вратарь может использоваться как нейтральный игрок. <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> 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. (схема упражнения 2.3.1) Происходит смена стороны начала комбинации и завершающий удар выполняется с другой стороны поля. (схема упражнения 2.3.2.) <i>Прим. Тренер может менять направление атаки отдав передачу любому из движущихся игроков нападения (пунктирными линиями на схеме показано возможное движение игроков атаки и перемещение мяча).</i>	10-15 мин.	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). Обратить внимание на: - четкость выполнения передачи (на ход требуемой силы); - движение без мяча; - слаженность действий; - точность и силе удара по воротам; - действия вратаря Схемы упражнений: 2.3.1.
---------	---	---------------	---

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.

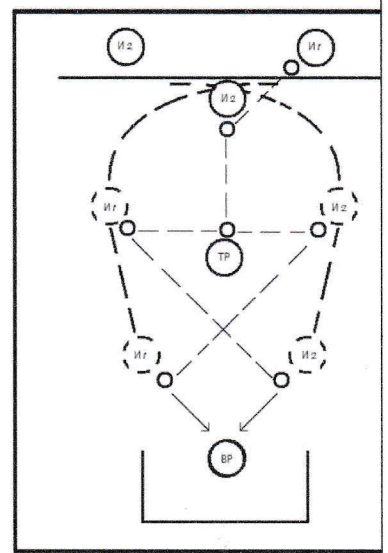
В процессе игры возможна постановка индивидуальных и коллективных задач.

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

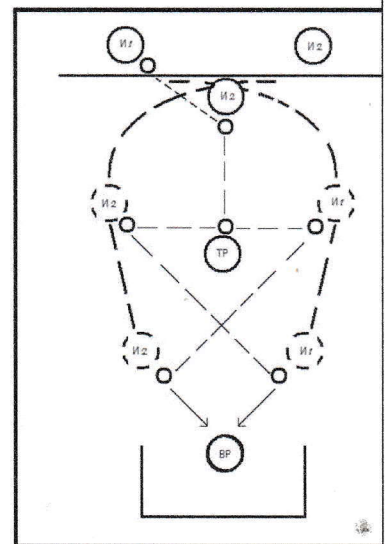
Свободные от игры:

- внимательно следят за игрой товарищей .
- обсуждают игровые моменты
- должны быть готовы ответить на вопросы тренера по игре.

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;

			-взаимодействие игроков - игру вратарей; - действие игроков согласно своему амплуа.
3.	Заключительная часть. Заминка(стрейчинг) - подведение итогов занятия - объявления	5 мин.	Краткий анализ занятия Объявить, когда состоится следующее занятие, место и время.