УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ КАМЕНСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа №1 г.Каменки
Каменского района Пензенской области
(МБОУДО ДЮСШ №1г. Каменки)

02-07

Принята
педагогическим советом
Протокол №1 от 31.08.2023 г.
Председатель
_____ Пыскин А.В.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУДО
ДЮСШ №1 г. Каменки
_____ Пыскин А.В.

Приказ № 35 от 31.08.2023 г.

Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности "ФУТБОЛ"

Возраст детей: 9-18 лет
Срок реализации: 8 лет

Разработчики:
Тренеры-преподаватели:
Пыскин А.В., Савин Ю.В.,
Инструктор-методист Манцерова Е.В.

Рецензенты:
Методист МКУ «Центр обслуживания учреждений Каменского района Пензенской области» Картункова Е.В., руководитель методического объединения педагогов дополнительного образования Каменского района Акжигитова Г.Ш.

г. Каменка
2023 год

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА
к образовательной программе

1.	**Наименование образовательного учреждения**	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа №1 г. Каменки Каменского района Пензенской области
2.	**Адрес учреждения, директор**	442246, Пензенская область, г. Каменка, ул. Чернышевского, 12 Пыскин Алексей Владимирович
3.	**Наименование программы, автор**	Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол», модифицирована на основе Типовой программы по футболу / В.С. Хомутский.- М.: Российский футбольный Союз, 1996 г. Типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР «Футбол» / М.: Российский футбольный Союз, Советский спорт, 2011 г.
4.	**Возраст детей**	9-18 лет
5.	**Срок реализации программы**	8 лет
6.	**Количество детских объединений, занимающихся по программе**	3
7.	**Характеристика программы:**	
	По основной направленности	Физкультурно-спортивная
	По уровню освоения	Углубленный
	По образовательной области	Спортивная
	По целевым установкам	Подготовка всесторонне развитых юных спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка 4

1.1. Характеристика вида спорта 5
1.2. Структура системы многолетней подготовки спортсменов и режим учебно-тренировочной работы 5
1.3. Планируемые результаты освоения Программы 7

2. Учебный план 8

2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям 8
2.2. Календарный учебный график 12
2.3. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства 13

3. Методическая часть Программы 14

3.1. Организационно-методические указания 14
3.2. Программный материал 22
3.2.1.Теоретическая подготовка (для всех групп учащихся) 22
3.2.2.Общая физическая подготовка (для всех учебных групп) 29
3.2.3.Специальная физическая подготовка (для всех учебных групп) 30
3.2.4. Техника и тактика игры (группы начальной подготовки) 31
3.2.5. Техника и тактика игры (учебно-тренировочные группы до двух лет) 33
3.2.6. Техника и тактика игры (учебно-тренировочные группы свыше двух лет) 34
3.2.7. Психологическая подготовка 36
3.2.8. Воспитательная работа 37
3.2.9. Инструкторская и судейская практика 38
3.3. Педагогический и врачебный контроль 38
3.4. Восстановительные средства и мероприятия 41
3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей 41
3.6.Требования техники безопасности в процессе реализации Программы 44

4. Воспитательная и профориентационная работа 46

5. Система контроля и зачетные требования 48

5.1. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации учащихся 48
5.2. Контрольные нормативы и требования для приема и перевода учащихся по годам обучения 50
5.3. Требования к результатам освоения Программы по этапам подготовки 52

6. Условия реализации Программы 53

7. Информационное обеспечение 53

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» (далее Программа) составлена в соответствии с:

- ✓ Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- ✓ Федеральным законом Российской Федерации от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- ✓ Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденным приказом Минспорта России от 19.01.2018 №34,
- ✓ Федеральными государственным требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуре и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Минспорта России от 15 ноября 2018 г. № 939,
- ✓ Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- ✓ Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- ✓ Основополагающих принципов и положений теории и методики спортивной тренировки, результатов научных исследований и обобщения передового опыта работы детско-юношеских спортивных школ по футболу.

Цель реализации Программы – формирование физически развитой личности, готовой к самореализации с использованием средств футбола для укрепления и сохранения собственного здоровья, профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает ***решение следующих задач***:

- ✓ укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,
- ✓ формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации,
- ✓ получение знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта,
- ✓ удовлетворение в двигательной активности,
- ✓ подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования в области физической культуры и спорта,
- ✓ отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития,
- ✓ удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в физическом совершенствовании;
- ✓ подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа базируется на следующих методических принципах:

- принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения Программы учащимися) в оптимальном соотношении;
- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;
- принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей учащихся.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение образовательного процесса в системе многолетней спортивной подготовки, и содействует успешному решению задач физического воспитания детей.

1.1. Характеристика вида спорта

ФУТБОЛ (англ. football, от foot — нога и ball — мяч), спортивная командная игра, цель которой — забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.

По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире.

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Футбол - это прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной техники каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

Футбол (или отдельные упражнения из игры) часто используются представителями других видов спорта в качестве отличного средства общей физической подготовки, развития тактического мышления и волевых качеств.

Эмоциональные особенности позволяют использовать игру в футбол или упражнения в технике владения мячом в качестве средства активного отдыха.

Все вышеприведённые факторы предопределяют место и значение футбола в системе физического воспитания в нашей стране.

1.2. Структура системы многолетней подготовки спортсменов и режим учебно-тренировочной работы

Зачисление детей на обучение по Программе производится на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения Программы способности в области физической культуры и спорта. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у

детей физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения Программы. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение по Программе - 9 лет.

Подготовка спортсменов в ДЮСШ является многолетним процессом, рассчитана до 8 лет работы и предусматривает определенные требования к учащимся в соответствии с этапом подготовки. Подготовка молодых игроков делится на три этапа, которые имеют свои специфические особенности:

- этап начальной подготовки (до 3-х лет) проводится в группах начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап до 2-х лет: проводится в учебно-тренировочных группах 1-го и 2-го годов обучения;
- учебно-тренировочный этап свыше 2-х лет: проводится в учебно-тренировочных группах 3-го, 4-го, 5-го года обучения.

Комплектование учебных групп производится ежегодно в сентябре - октябре. В отдельных случаях по согласованию с тренером-преподавателем и врачом наиболее способные юные футболисты, занимавшиеся ранее в секциях футбола коллективов физической культуры, могут быть приняты в середине учебного года и допущены к занятиям в следующей старшей возрастной группе. Отдельные спортсмены, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню спортивной подготовки, могут переводиться досрочно (в том числе и в течение учебного года) в группы, соответствующие уровню спортивной подготовки учащихся. При этом они осваивают Программу и сдают нормативы по общей физической подготовке в соответствии с их возрастом (по индивидуальному плану). Досрочный перевод таких учащихся осуществляется приказом директора на основании решения педагогического совета школы при персональном разрешении врача. Каждой учебной группой на протяжении всего периода обучения руководит тренер-преподаватель, который ведет учебно-тренировочную и воспитательную работу и представляет своих воспитанников на соревнованиях.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап формируется из учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года, на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по каждой предметной области.

Главным отличием этапов является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. При зачислении дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные Программой нормативы. Повышение уровня спортивной подготовки по футболу в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Требования по спортивной подготовленности, наполняемости групп и количеству часов тренировочной работы в неделю представлены в табл. 1.

В то же время, при переводе младших детей в старшие группы необходимо придерживаться требований длительности одного занятия, что обусловлено физиологическими требованиями, предъявляемыми к растущему организму, и необходимостью проведения восстановительных мероприятий.

К основным формам учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ относятся:

- ✓ занятия в учебных группах,
- ✓ тренировки по индивидуальному плану,
- ✓ учебно-тренировочный процесс в спортивно-оздоровительном лагере, на учебно-тренировочном сборе,
- ✓ участие в соревнованиях.

Основной формой учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ является групповое занятие. Кроме того, учащиеся должны ежедневно заниматься утренней гимнастикой, принимать водные процедуры, соблюдать правила личной гигиены. Спортсмены старших разрядов строят

свои занятия согласно утвержденным для них индивидуальным планам. Помимо этого, регулярно проводятся тестирования для оценки уровня технической и физической подготовленности, а для выявления уровня спортивного мастерства - контрольные соревнования по футболу.

Таблица №1

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Продолжительность одного занятия (в академических часах не должно превышать)	Минимальное кол-во часов в год	Требования по спортивной подготовке
Начально-подготовительный	До года	9	15	20	6	2	276	Выполнение нормативно-контрольных требований программы
	Свыше года	10-11	15	20	9	3	414	
Учебно-тренировочный	До 2-х лет	12-13	12	15	12	3	552	Выполнение нормативно-контрольных требований программы, выпол. и подтвержд.3 юн.разряда
	Свыше 2-х лет	14-16	12	15	18	3	828	Выполнение нормативно-контрольных требований программы,выпол. и подтвержд.2 юн.разряда

1.2.1. Использование дистанционных образовательных технологий (ДОТ) в образовательной деятельности

Дистанционные образовательные технологии (далее ДОТ) - образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагогических работников.

Школа вправе использовать ДОТ при всех предусмотренных законодательством РФ формах получения дополнительного образования, при проведении различных видов учебно-тренировочных занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации учащихся, а также при введении режимов ПГ и ЧС (эпидемии, пандемии и др.). ДОТ могут использоваться при непосредственном взаимодействии педагогического работника с учащимися для решения задач персонализации образовательного процесса.

Школа доводит до участников образовательных отношений информацию о реализации образовательных программ или их частей с применением ДОТ, обеспечивающую возможность их правильного выбора.

ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие учащегося и тренера-преподавателя осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

Основными элементами системы ДОТ являются цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; использование мессенджеров WhatsApp, Viber; e-mail; облачные сервисы; электронные

пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности. В обучении с применением ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- ✓ Консультация;
- ✓ Семинар;
- ✓ Практическое занятие;
- ✓ Контрольное тестирование;
- ✓ Тренировочное занятие в группах и по индивидуальному учебному плану;
- ✓ Самостоятельная работа.

Сопровождение дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах:

- ✓ Тестирование on-line;
- ✓ Консультации on-line;
- ✓ Предоставление методических материалов;
- ✓ Сопровождение off-line (проверка тестов, различные виды текущего контроля и промежуточной аттестации).

1.3. Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты освоения Программы:

- ➢ Знание истории развития избранного вида спорта,
- ➢ Знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни,
- ➢ Знание этических вопросов спорта,
- ➢ Знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил,
- ➢ Знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по футболу, а также условий выполнения этих норм и требований,
- ➢ Знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсменов занятий футболом,
- ➢ Знание основ спортивного питания,
- ➢ Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды,
- ➢ Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки,
- ➢ Развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по футболу,
- ➢ Специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств,
- ➢ Формирование социально значимых качеств личности,
- ➢ Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе,
- ➢ Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии,
- ➢ Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся,
- ➢ Обучение и совершенствование технике и тактике футбола,
- ➢ Освоение комплексов специальных физических упражнений,
- ➢ Повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов,
- ➢ Знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по футболу,
- ➢ Знание официальных правил соревнований по футболу, правил судейства,
- ➢ Опыт участия в спортивных мероприятиях,
- ➢ Умение развивать физические качества по футболу средствами других видов спорта и подвижных игр,

- Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений,
- Освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике,
- Развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия,
- Умение определять степень опасности и использовать необходимые меры самостраховки и страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев,
- Знание спортивного и специального оборудования по футболу.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

Учебная работа в ДЮСШ на отделении футбола организуется на основе Программы, учебный план рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования.

Данная Программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Планирование годичного цикла тренировки определяется задачами, которые поставлены в годичном цикле; закономерностями развития и становления спортивной формы; периодизацией тренировки, специфичной для футбола; календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

Годовой учебный план включает такие виды подготовки, как теоретическая подготовка, ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка, игровая подготовка, соревнования, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, контрольные испытания и медицинское обследование (Табл.2).

Таблица 2.

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов для групп			
		ГНП до 1 года	ГНП свыше года	УТГ до 2-х лет	УТГ свыше 2-х лет
Теоретические занятия					
1	Физическая культура и спорт в России. История развития футбола в России и за рубежом.			1	1
2	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.			1	2
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека			2	2
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим и питание футболиста.	1	2	2	3
5	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.		2	2	4

6	Основы техники и тактики футбола.		5	5	10
7	Общая и специальная физическая подготовка футболиста.		5	5	8
8	Психологическая подготовка футболиста.		2	5	8
9	Правила соревнований, их организация и проведение. Нормы и требования для присвоения спортивных званий и разрядов.	2	3	4	2
10	Места занятий, оборудование и инвентарь.	1	2	2	3
Практические занятия					
11	Общая физическая подготовка.	81	100	132	167
12	Специальная физическая подготовка.	23	29	53	82
13	Техническая подготовка.	114	186	194	234
14	Тактическая подготовка.	32	36	57	157
15	Учебные и тренировочные игры.	16	18	37	55
16	Контрольные игры в соревнованиях.		18	32	46
17	Инструкторская и судейская практика.				20
18	Текущие и контрольно-переводные испытания.	6	6	18	24
19	Восстановительные мероприятия.	По специальному плану			
	Всего часов в год	276	414	552	828

На протяжении периода обучения в спортивной школе футболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для футболистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных футболистов.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья;
- формирование у детей стойкого интереса к футболу и спорту;
- выявление детей, талантливых по отношению к спортивным играм и к футболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
- освоение базовых технических приемов игры;
- обучение умению тренироваться.

На этом этапе юные футболисты знакомятся с историей футбола, значением техники и тактики игры в достижении высоких спортивных результатов, правилами игры, гигиеническими требованиями и первой доврачебной помощью. Дети 11–12 лет начинают осваивать процедуру

тестирования, обучаются правилам и умениям выполнять тесты. Продолжается освоение основ индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол, умению играть в соответствии с правилами футбола.

Задачи учебно-тренировочного этапа, периода начальной специализации:

- сохранение у детей стойкого интереса к футболу и спорту;
- выявление детей, талантливых по отношению к футболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление здоровья;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости;
- освоение технических приемов игры и их применение в играх;
- овладение индивидуальной тактикой игры.

Задачи учебно-тренировочного этапа (углубленная специализация):

- обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников;
- воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных, выносливости, силовых;
- укрепление здоровья;
- расширение объема, разносторонности тактико-технических действий в обороне и атаке;
- воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры;
- совершенствование соревновательной деятельности юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей;
- выполнение разрядных требований по футболу;
- накопление соревновательного опыта в различного ранга соревнованиях,
- формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр,
- воспитание инструкторских и судейских навыков.

Таблица 3

Соотношение некоторых видов подготовки на разных этапах

Вид подготовки	Этапы многолетней подготовки		
	Начальная подготовка	Учебно-трениров. подготовка до 2-х лет	Учебно-трениров. подготовка свыше 2-х лет
Физическая подготовка. %			
ОФП	60	50	45
СФП	40	50	55
Технико-тактическая, %			
Техническая	70	60	50
Тактическая	30	40	50
Игровая, %			
Игровая	70	55	45
Соревнования	30	45	55

Игровая соревновательная нагрузка с возрастом и стажем занятий постоянно возрастает в противовес игровой подготовке, которая проводится в тренировочном процессе. Рекомендуются следующие минимальные показатели соревновательной нагрузки с учетом возраста учащихся и этапа подготовки.

Таблица 4

Минимальные показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле,

необходимые для выполнения разрядных нормативов

Группы подготовки	НП		УТ	
	До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет
Количество соревнований	4	6	6	6

Кроме знания величины и направленности нагрузки, необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако если в занятии необходимо решать различные задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывавшие скоростную выносливость, а уж потом нагрузку для воспитания общей выносливости.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на учебно-тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов.

2.2.Календарный учебный график

Календарный учебный график

год обучени	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь					январь				февраль				март					апрель				май					июнь			июль		
	01-06	07-13	14-20	21-27	28.09 -04.10	05-11	12-18	19-25	26.10-01.11	02-08	09-15	16-22	23.-29	30.11-06.12	07-13	14-20	21-27	28.12-03.01	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	01-07	08-14	15-21	22-28	29.03-04.04	05-11	12-18	19-25	26.04-02.05	03-09	10-16	17-23	24-30	31.05-06.06	07-13	14-20	21-27	28.06-04.07	05-11	12-18
1	Э	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	Э	6	6	6	6	6	6	6
2	Э	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	Э	9	9	9	9	9	9	9
3	Э	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	Э	9	9	9	9	9	9	9
4	Э	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	Э	12	12	12	12	12	12	12
5	Э	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	Э	12	12	12	12	12	12	12
6	Э	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	Э	18	18	18	18	18	18	18
7	Э	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	Э	18	18	18	18	18	18	18
8	Э	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	Ш

Условные обозначения: Э – промежуточная аттестация, Ш – итоговая аттестация

Итого: **4692 часа**

Сводные данные

	Теоретические занятия	Практические занятия	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Всего
1	4	266	6	-	276
2	21	387	6	-	414
3	21	387	6	-	414
4	29	505	18	-	552
5	29	505	18	-	552
6	43	761	24	-	828
7	43	761	24	-	828
8	43	761	15	9	828

2.3. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства

В спортивной педагогике имеются различные подходы к группированию видов спорта по их воздействию на организм человека, на развитие и формирование психофизических качеств. Подобные группировки позволяют объединить различные виды спорта, системы физических упражнений по их ведущему признаку и дать им единую развернутую характеристику, необходимую при индивидуальном выборе вида спорта или системы физических упражнений. Проблема акцентированного воспитания и совершенствования основных физических качеств - выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости - менее сложна на начальных этапах систематических занятий, так как в этот период у учащихся одновременно улучшаются все эти качества. Не случайно на этой стадии подготовки наибольший эффект дает комплексный метод тренировки, то есть общая физическая подготовка. Однако, по мере повышения тренированности в каком-либо отдельном физическом качестве, с постепенным повышением спортивной квалификации от новичка до разрядника величина взаимного положительного эффекта («переноса») постепенно уменьшается. При высоком уровне подготовленности развитие одного физического качества начинает тормозить развитие другого.

Развитие физических качеств (выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости) - неотъемлемая часть тренировочного процесса.

Воспитание ***выносливости*** в процессе спортивной тренировки - одно из действенных средств достижения высокой работоспособности, которая основана на устойчивости центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению. К видам спорта, акцентировано развивающим общую выносливость, можно отнести все циклические виды спорта, в которых физическая нагрузка продолжается сравнительно долгое время на фоне преимущественного повышения аэробного (кислородного) обмена в организме человека: бег на средние, длинные дистанции, плавание и др.

Высокий уровень общей выносливости - одно из главных свидетельств отличного здоровья человека. С помощью регулярных занятий видами спорта, развивающими общую выносливость, можно в значительной мере улучшить отдельные показатели физического развития: увеличить экскурсию грудной клетки и жизненную емкость легких, значительно уменьшить жировую прослойку, то есть лишнюю массу тела.

В различных видах спорта, в жизненных ситуациях сила может проявиться по-разному, в сочетаниях с другими физическими качествами. Поэтому об отдельных проявлениях ***силовых качеств*** говорят: абсолютная сила, относительная сила, силовая выносливость, скоростно-силовые качества. Система упражнений с разнообразными отягощениями - атлетическая гимнастика. Атлетическая гимнастика позволяет избирательно увеличивать массу отдельных групп мышц, что приводит к росту их силы и силовой выносливости, к совершенствованию телосложения. Следует отметить неодинаковый прирост массы мышечных групп у учащихся разного типа телосложения.

Особую группу составляют виды спорта, связанные с развитием ***скоростно-силовых качеств***. Это легкоатлетические метания и прыжки.

Быстроту нельзя путать со скоростью передвижения. Кроме быстроты реакции двигательного действия, скорость передвижения определяют и силовая подготовленность, и рациональность (техника) двигательного упражнения. Чтобы воспитать быстроту движений, требуются специально организованные занятия. Физическое качество быстроты не имеет существенного значения в укреплении здоровья, коррекции телосложения. Однако воспитание быстроты - необходимый элемент в подготовке представителей целого ряда спортивных дисциплин.

Ловкость определяет успешность овладения новыми спортивными и трудовыми движениями, проявление силы и выносливости. Хорошая координация движений способствует обучению профессиональным умениям и навыкам. Поэтому воспитанию ловкости уделяется время в плане общей физической подготовки. Это обеспечивается достаточным разнообразием и новизной доступных упражнений из различных видов спорта для создания запаса двигательных умений и совершенствования координационной способности. Наибольший

эффект в воспитании ловкости обеспечивают такие сложно-координационные виды спорта, какими являются спортивная акробатика, спортивная гимнастика и спортивные игры. Все эти виды (кроме спортивных игр) не оказывают значительного действия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, но предъявляют значительные требования к подготовке нервно-мышечного аппарата, к волевым качествам.

Использование в тренировочных занятиях ***игровых дисциплин*** способствует гармоничному, воспитанию всех основных физических качеств.

В ходе занятий спортивными играми улучшаются функции вестибулярного аппарата, лучше переносятся быстрые изменения положения тела, совершенствуется точность движений, увеличивается поле зрения учащихся, повышается порог различия пространственных восприятий. Командные спортивные игры особенно способствуют воспитанию таких положительных свойств и черт характера, как умение подчинить свои личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, сознательная дисциплина. Характерность спортивных игр, их правил накладывают существенный отпечаток на психофизиологические показатели играющих. Спортивные игры могут решать и оздоровительные задачи, и особенно задачи активного отдыха.

Спортивные игры (баскетбол, волейбол) - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо.

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Методическая часть Программы содержит учебный материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам обучения и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам обучения; приведены практические материалы и методические рекомендации по учебно-тренировочной и воспитательной работе.

Подготовка игрока в футбол от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке футболиста высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от оптимального уровня исходных данных: уровня профессиональной подготовленности тренеров-преподавателей, наличия материально-технической базы и от высокого качества организации всего педагогического процесса. При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировки, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных воздействий.

Основные задачи поэтапной спортивной подготовки:

• привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом;

• обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;

• воспитание волевых, морально стойких граждан страны;

• подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва в сборные команды России.

Программа содержит разделы, в которых освещены задачи и материал по видам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, игровой, психологической), средства и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений, восстановительные и воспитательные мероприятия. Также предусмотрены нормативные требования по всестороннему контролю уровня подготовленности учащихся.

Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом учебно-тренировочной работы в детско-юношеских спортивных школах.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов.

Для успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку юного футболиста необходимо вести в условиях формирования перспективного спортивно-технического мастерства. Это положение предусматривает овладение в режиме опережения именно теми умениями и навыками, которые должны быть у игрока в будущем. Это позволит вести совершенствование технических приемов и технико-тактических действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности футболиста, но при этом рост тренировочных и соревновательных нагрузок должен проходить постепенно и соответствовать росту работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе футболистов и каждому игроку индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

Значительное место в занятиях с юными футболистами отводится общей физической подготовке. Под ее влиянием учащиеся получают разностороннее физическое развитие, улучшают здоровье, что помогает лучше воспринимать тренировочные нагрузки, достигать более высокого развития физических качеств. От уровня развития качеств быстроты, силы, выносливости и ловкости во многом зависит возможность успешного освоения современной техники и тактики игры, формирования футболиста высокого класса. Только на базе хорошего общего физического развития, полученного в подростковом возрасте, возможна специализация, успешное совершенствование юных футболистов в более старших учебных группах. Разносторонняя физическая подготовка не теряет своего значения в занятиях с юношами старшего возраста и с учащимися в группе спортивного совершенствования, она только изменяется в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки.

Развивая физические качества, важно учитывать, что наивысшие темпы роста быстроты у юных спортсменов отмечаются в возрасте от 10 до 13—14 лет, силы — от 14 до 15 лет и выносливости — от 15 до 18 лет.

Быстрота является одним из ведущих качеств, так как от степени ее развития во многом зависит уровень достижений в футболе. В практике игры в футбол быстрота рассматривается как скорость восприятия и оценки ситуации, принятия решения и начала действия, передвижения и выполнения технических приемов, перехода от выполнения одного приема к другому. При всей важности многообразных компонентов качества быстроты эффектность игровых действий футболиста во многом зависит от стартового рывка и дистанционной скорости, которым и следует уделять первоочередное внимание в процессе занятий.

Упражнениям на быстроту должна предшествовать 15— 20-минутная интенсивная разминка, обеспечивающая необходимую подготовку опорно-двигательного аппарата к выполнению быстрых движений.

Упражнения, используемые для развития быстроты, нужно выполнять с предельной скоростью. Продолжительность выполнения каждого упражнения: для подростков от 3 до 8 сек., для юношей до 10—12 сек. Перед повторением упражнения дается отдых, длительность которого определяется по готовности учащегося продолжать выполнение упражнения в предельно быстром темпе. Упражнения должны быть разнообразными по содержанию (беговые, прыжковые, а также с мячом — быстрая обводка, рывки с последующим ударом и т. п.). При проведении этих упражнений следует широко использовать соревновательный метод (наперегонки, гандикап). В занятиях с группами младшего возраста рекомендуется использовать подвижные игры — «День и ночь», «Хватай первым», «Третий лишний», «Вызов номеров», «Беги за мной», «Разбегайся» и др.

Силу у юных футболистов развивают в оптимальных для каждой возрастной группы величинах, соответствующих гармоничному развитию всех физических качеств. Особое внимание уделяется развитию силы мышц ног (сгибателей и разгибателей бедра). В связи с

этим упражнения, способствующие развитию силы этих мышц, отнесены в программе к специальной физической подготовке.

Развивая силу у мальчиков и подростков, используют малые и средние отягощения — в пределах до 20—25% от собственного веса. Силовые упражнения не должны вызывать продолжительных напряжений, значительного натуживания и задержки дыхания. Развивая отдельные мышечные группы у мальчиков и подростков, следует обращать внимание на правильную осанку.

В упражнениях для юношей в 14—16 лет используют отягощения до 45—50% и для юношей 17—18 лет — до 70—75% от собственного веса.

Вес набивных мячей для подростков до 14 лет — 2 кг, для юношей 15—16 лет — до 3 кг, для юношей 17—18 лет — до 5 кг. Вес гантелей для подростков — до 1 кг, для юношей 15—16 лет — до 2 кг, для юношей 17—18 лет — до 3 кг.

При выборе величины отягощения можно руководствоваться следующими показателями:

1 повторение — предельный вес;

4—7 повторений — большой вес;

10—15 повторений — средний вес;

20—25 повторений — малый вес.

Силовые упражнения выполняют повторными сериями. Упражнения на силу рекомендуется чередовать с упражнениями на расслабление. Хорошо, когда ритм силовых упражнений координируется с ритмом дыхания. Вес отягощения должен позволять выполнение упражнений с достаточной быстротой. Количество упражнений, серий, повторений и интервалы отдыха зависят от величины отягощения, возраста, подготовленности занимающегося и задач данного занятия.

Длительность силовых упражнений: для подростков—10— 20 мин., для младших юношей — 20—30 мин. и для старших юношей — до 45 мин.

На основании полученных в последние годы данных научных исследований и передовой практики в занятиях с подростками и юношами стали применять относительно высокие по объему и интенсивности нагрузки (под тщательным врачебным контролем).

Развивая у мальчиков и подростков общую выносливость, используют главным образом равномерный и переменный методы тренировки. Для мальчиков 11—12 лет в занятия можно включать бег в медленном темпе до 2000 м и переменный до 1500 м; для подростков 13—14 лет соответственно до 2400 м и до 2000 м. Развивая выносливость, нужно строго соблюдать принцип постепенности.

Для юношей и юниоров допустимы следующие дистанции:

Возраст	**Переменный бег**	**Кроссовый бег**
15—16 лет	**2500 м**	**3000 м**
17—18 лет	**3000 м**	**5000 м**

На протяжении многолетних занятий по физической подготовке с юными футболистами необходимо сохранять скоростно-силовую направленность и способствовать в старших группах повышению уровня специальной выносливости.

Развитие выносливости достигается путем увеличения из года в год дозировки, продолжительности, интенсивности и степени трудности упражнений. Качество ловкости, помогающее выполнить нужное ответное действие на внезапно возникшую ситуацию, зависит от степени развития быстроты, силы, выносливости, а также чувствительности и восприимчивости анализаторов.

На занятиях по физической подготовке для воспитания ловкости рекомендуется особенно широко применять подвижные и спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, хоккей), акробатику, прыжки с различными поворотами, гимнастические упражнения; в зимних условиях — прыжки на лыжах с трамплина, катание с гор. В упражнениях с мячом — обводку с применением финтов, изменяя скорость, темп и направления движений; упражнения типа «жонглирования», изменяя способы подбивания мяча, пространственные границы, в которых выполняются упражнения.

Для эмоциональности занятий по физической подготовке рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать мячи.

В подготовке юного футболиста необходимо использовать широкий комплекс различных упражнений, в том числе и из других видов спорта. Кроме того, следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование в технике и тактике игры, совершенствуются одновременно и физические качества учащихся.

Занятия по физической подготовке вратарей носят специализированный характер, особенно в младших и старших юношеских группах, с акцентом на развитие ловкости, прыгучести, силы, быстроты реакции и смелости.

Физическая подготовка юного футболиста должна строиться на строгом контроле за развитием двигательных качеств. Для этого применяются контрольные упражнения, в которых результаты оцениваются объективными цифровыми показателями— метрами, секундами, килограммами, числом повторений и т. д. С помощью контрольных упражнений тренер сможет выявлять недостатки в физической подготовленности учащегося, следить за развитием его физических качеств, двигательных навыков и в зависимости от показываемых результатов индивидуально подбирать наиболее эффективные средства. Помимо контрольных упражнений, рекомендуемых программой, тренер может разрабатывать индивидуальные, контрольные упражнения и устанавливать нормативы. Так, если у юного футболиста недостаточно сильные мышцы ног, тренер рекомендует ему серию специальных упражнений для ног и намечает задание — контрольный норматив (например, «пистолет» на одной ноге — 6 раз), который занимающийся должен выполнять через определенный промежуток времени (1—1,5 месяца).

Различные способы бега, прыжков, поворотов и остановок являются важными компонентами игры в футбол, т. к. с их выполнением связана большая часть двигательной деятельности футболистов в процессе игры.

С 10—12 лет обучают как технике бега, прыжков, поворотов и остановок, так и их сочетаний: бег — поворот — бег, бег — остановка — бег, поворот — бег — остановка — прыжок и т. д. В группах более старшего возраста обращают внимание на сочетание правильного выполнения ударов, ведения, остановок мяча. В занятиях с вратарями акцент делается на обучение и совершенствование прыжков вверх, прыжков в стороны с падением, перекатом, передвижения скрестным и приставным шагом.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда учащиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными футболистами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

При этом обучение двигательным действиям является важнейшим, наиболее кропотливым и сложным разделом работы. Необходимо умело сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

В начале обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение, что может привести к появлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке игроков в футбол следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным

овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение). На последующих этапах становления технико-тактического мастерства игроков в футбол целесообразно постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходить к вариативно-проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, спортсмен решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора или противоборства.

Подбирая материал для занятий по технике и тактике игры в футбол, тренер-преподаватель должен использовать не только учебный материал, рекомендованный программой для соответствующей возрастной группы, но и ранее усвоенный (для совершенствования).

Обучению учащихся технике владения мячом уделяется особенно большое внимание. Это наиболее сложный и трудоемкий процесс, поэтому на обучение и совершенствование в технике для всех возрастных групп программой отводится большая часть времени.

Важно довести до сознания каждого юного футболиста, что овладение техникой игры в футбол довольно длительный процесс и потребует от него большой настойчивости, прилежания и трудолюбия. Каждое упражнение занимающийся должен выполнять сознательно: знать его целевую направленность, уметь контролировать правильность выполнения технических приемов.

В первую очередь обучают техническими приемам и их сочетаниям (например: остановка мяча с уходом в сторону — финт — ведение мяча — передача), которые наиболее часто и надежно применяются в процессе игры.

Первоначально технические приемы учащиеся выполняют в наиболее простых условиях: удары — по неподвижному мячу, ведение — на малой скорости и т. п. Здесь лучший результат дают индивидуальные упражнения с мячом, в удобном для занимающихся темпе. Основное внимание при этом обращается на овладение правильной двигательной структурой изучаемого приема. В дальнейшем условия, в которых выполняются технические приемы, постепенно усложняются: увеличивается быстрота исполнения приема, скорость разбега или передвижения, вводят пассивно и активно сопротивляющегося партнера и наконец все это выполняется в игровой обстановке.

Совершенствование в технике владения мячом должно идти в направлении максимально быстрого, точного и ловкого исполнения всех приемов. На занятиях по совершенствованию техники игры тренеру-преподавателю рекомендуется выделять из состава команды отдельные группы учащихся в зависимости от их подготовленности или игрового места в команде, в том числе группу вратарей. В этом случае в конспекте занятия следует указывать состав групп и упражнения для них.

Для эффектности обучения техническим приемам игры и совершенствования в них необходимо широко использовать специальное оборудование: отражающие вертикальные и наклонные стенки, переносные мишени, стойки для обводки, подвесные мячи, переносные ворота различных размеров.

Мячи, применяемые на занятиях, должны соответствовать требованиям, установленным официальными правилами игры в футбол. Для занятий с группами 11 —12 и 13—14 лет рекомендуется использовать облегченные футбольные или волейбольные мячи.

Начальное обучение тактике игры в футбол следует начинать с обучения мальчиков зрительной ориентировке (умению видеть поле), т. е. научить их постоянно наблюдать за расположением партнеров и соперников, оценивать обстановку и принимать решение до получения мяча или в момент приема с тем, чтобы после овладения мячом сразу начать действовать в соответствии с принятым решением. Например: принимая мяч, игрок увидел партнера, занимающего наиболее выгодную позицию для приема мяча и продолжения атаки, — принял решение передавать партнеру мяч в одно касание — передал мяч партнеру низом под правую ногу, т. к. слева от него находился соперник. На начальном этапе в упражнения по зрительной ориентировке вводят один-два объекта, за которыми надо наблюдать, затем увеличивают количество объектов и сектора обзора.

Обучая умению взаимодействовать с партнерами, открываться для получения мяча, «держать» противника и выполнять рациональные передачи, вначале дают простейшие упражнения в передаче мяча между 2—3 учащимися, затем игровые упражнения с

обыгрыванием условного противника («мяч в круге», «5 против 2», «4 против-2»), далее дают задание 2—4 нападающим обыграть 1—3 защитников и забить мяч в ворота. В этих упражнениях, как и в двусторонних играх, учащихся обучают умению оценивать тактическую обстановку, в которой они находятся, принимать правильное решение и действовать. Одновременно проводятся игры в двое ворот на уменьшенной площадке и неполными составами (5 : 5, 6: 6, 7 : 7 и т. д.). Игры в неполных составах дают новичкам возможность легче ориентироваться и взаимодействовать друг с другом.

Обучение командным действиям проводится при игре в полных составах (11 на 11). Учащихся обучают правильно располагаться на поле и успешно действовать на соответствующем игровом месте в составе команды. Перед игрой командам даются 2—3 задания, которые они должны выполнять во время игры. По мере усвоения основ тактики игры учащимся дают задания, связанные с выполнением более сложных тактических задач. В ходе игры тренер дает необходимые указания учащимся (используя рупор, мегафон, радио), а в отдельных случаях останавливает игру для разъяснений. После учебной игры делается короткий разбор игры, отмечаются недостатки, положительные стороны.

Перед каждой товарищеской и календарной игрой тренер дает всей команде и отдельным игрокам тактические задания (установки). Однако они не должны сковывать инициативу игроков. Разбор проведенной игры проводится в первый день занятий после игры.

Двусторонние (учебные) и товарищеские игры подготовительной группы следует проводить по упрощенным правилам (на полях уменьшенных размеров, с сокращенным количеством игроков, с неограниченным числом замен игроков и укороченной продолжительностью игры). С футболистами подростковой группы товарищеские и календарные игры необходимо проводить на полях уменьшенного размера (переносные ворота могут устанавливаться на линии штрафных площадей).

Учебно-тренировочный процесс состоит из регулярно проводимых групповых и индивидуальных занятий. Каждое групповое занятие (урок) имеет свои конкретные задачи, исходя из которых определяется и его содержание. Эти задачи должны сводиться к систематическому развитию у юных футболистов быстроты, силы, выносливости, ловкости и совершенствованию двигательных навыков.

В начале каждого занятия проводится разминка, целью которой является общее разогревание организма учащихся и подготовка к выполнению предстоящих основных упражнений.

Последующий порядок упражнений зависит от задачи занятия. Вслед за разминкой проводятся упражнения по технике, требующие тонкой координации движений, или на развитие быстроты. Затем даются упражнения для совершенствования в технике, тактике игры или упражнения на развитие силы. Во второй половине основной части урока проводятся игровые упражнения, двусторонняя игра или упражнения на развитие выносливости.

В заключительной части занятия включаются упражнения, которые способствуют приведению организма учащихся в состояние, близкое к норме, кратко подводятся итоги занятия.

Занятия, проводимые по расписанию, должны дополняться самостоятельными занятиями. Практика работы с юными футболистами подтверждает, что в самостоятельных занятиях процесс формирования двигательных навыков и умений протекает наиболее активно. Для большей эффективности самостоятельных занятий тренер-преподаватель должен обучать учащихся умению анализировать свои ошибки и воспитывать у них привычку к ежедневным самостоятельным занятиям. В качестве заданий для самостоятельных занятий даются упражнения по физической и технической подготовке. По физической подготовке — упражнения для развития силы ног, рук, туловища (приседания, упражнения с отягощением, упоры, подтягивание и т. д.), для развития прыгучести (упражнения со скакалкой, прыжки и т. п.). По технической подготовке — удары ногами и головой в цель, ведение мяча и финты, остановка мяча, жонглирование. Задания, как правило, должны состоять из упражнений, хорошо знакомых учащимся.

Тренерам-преподавателям следует обратить особое внимание на организацию теоретических занятий во всех возрастных группах. Эти занятия способствуют практической реализации принципа сознательности в учебно-тренировочном процессе. Учащихся с самого

начала надо приучать, опираясь на полученные теоретические знания, самостоятельно анализировать свои действия, определять способы и пути улучшения своих спортивных результатов.

Изучение теоретического материала Программы осуществляется в форме 15—20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного урока). В юношеских группах теоретические занятия проводятся как отдельное занятие (45 мин.). Тренер-преподаватель должен логически увязывать материал теоретических занятий с теми теоретическими сведениями, которые учащиеся получают в школе. Проводя эти занятия, следует широко использовать наглядные пособия, кинокольцовки, учебные кинофильмы. Темы для теоретических занятий подбираются тренером-преподавателем с учетом подготовленности учащихся. В конце занятий тренер рекомендует своим ученикам специальную литературу для самостоятельного изучения.

По теоретическому материалу Программы (правила игры, практика игры, методика тренировки и др.) рекомендуется давать учащимся домашние задания. Практика судейства, начиная с подросткового возраста (13—14 лет), проводится на занятиях. С 15-16 лет юные футболисты участвуют в судействе соревнований — внутришкольных, первенств города и района. Футболисты старших групп должны научиться составлять положение о соревнованиях, календарь игр и другие документы, уметь организовать и провести соревнования внутри отделения в школе.

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ является наличие спортивной базы и соответствующего оборудования, обеспечивающих круглогодичный учебный процесс.

План-схема годичного цикла подготовки игроков в футбол

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования.

Программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Планирование годичного цикла тренировки на отделении футбола определяется задачами, которые поставлены в годичном цикле; закономерностями развития и становления спортивной формы; периодизацией тренировки, специфичной для футбола; календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

Учебно-тренировочный процесс в ДЮСШ состоит из регулярно проводимых групповых и индивидуальных занятий. Каждое групповое занятие имеет свои конкретные задачи, исходя из которых определяется и его содержание. Эти задачи должны сводиться к систематическому развитию у юных футболистов быстроты, силы, выносливости, ловкости и совершенствованию двигательных навыков. В начале каждого занятия проводится разминка, целью которой является общее разогревание организма учащихся и подготовка к выполнению предстоящих основных упражнений.

Последующий порядок упражнений зависит от задачи занятия. Вслед за разминкой проводятся упражнения по технике, требующие тонкой координации движений, или на развитие быстроты. Затем даются упражнения для совершенствования в технике, тактике игры или упражнения на развитие силы. Во второй половине основной части занятия проводятся игровые упражнения, двусторонняя игра или упражнения на развитие выносливости.

В заключительной части занятия включаются упражнения, которые способствуют приведению организма учащихся в состояние, близкое к норме, кратко подводятся итоги занятия.

Занятия, проводимые по расписанию, должны дополняться самостоятельными занятиями. Практика работы с юными футболистами подтверждает, что в самостоятельных занятиях процесс формирования двигательных навыков и умений протекает наиболее активно. Для большей эффективности самостоятельных занятий тренер должен обучать учащихся умению анализировать свои ошибки и воспитывать у них привычку к ежедневным самостоятельным занятиям. В качестве заданий для самостоятельных занятий даются упражнения по физической и технической подготовке. По физической подготовке — упражнения для развития силы ног,

рук, туловища (приседания, упражнения с отягощением, упоры, подтягивание и т. д.), для развития прыгучести (упражнения со скакалкой, прыжки и т. п.). По технической подготовке — удары ногами и головой в цель, ведение мяча и финты, остановка мяча, жонглирование. Задания, как правило, должны состоять из упражнений, хорошо знакомых учащимся.

Каждый большой годичный макроцикл для групп начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах содержит 3 цикла: подготовительный, соревновательный и переходный. В каждом из циклов ставятся свои задачи и определяются средства для их осуществления.

Подготовительный период охватывает отрезок времени от начала возобновления занятий до первого календарного соревнования. Главное внимание уделяется всесторонней физической подготовке, овладению техникой и совершенствованию в ней, воспитанию морально-волевых качеств учащихся, повышению уровня их теоретических знании. В первой половине подготовительного периода основное внимание уделяется общей физической подготовке. Во второй — специальной физической подготовке: значительное место отводится тактической подготовке, предусматривается проведение товарищеских состязаний. Тренировочные нагрузки увеличиваются постепенно.

Соревновательный период охватывает отрезок времени, в течение которого проводятся календарные и другие плановые состязания. Главное внимание в этом периоде уделяется дальнейшему воспитанию физических, морально-волевых качеств учащихся, совершенствованию в технике и овладению тактикой игры, приобретению игрового опыта, сплочению команд в дружный коллектив.

Состязания планируются с учетом местных и всесоюзных (для старших учебных групп) календарей. Календарные и товарищеские игры проводятся, как правило, не чаще одного раза в неделю. Для футболистов старших групп, участвующих во всесоюзных соревнованиях, игры могут планироваться несколько чаще.

Во время соревновательного периода для учащихся ДЮСШ организуются спортивно-оздоровительные лагеря. В спортивно-оздоровительном лагере все учащиеся ежедневно выполняют утреннюю зарядку. Футболисты, имеющие отдельные недостатки в физической подготовленности, выполняют специальный комплекс упражнений. Практические занятия проводятся, как правило, два раза в день. Одно занятие основное, второе — дополнительное. Дополнительное занятие лучше проводить в первой половине дня, а основное — во второй. В лагере осуществляется подготовка учащихся к сдаче норм комплекса ГТО. В соревновательном периоде предусматривается разбор просмотренных, наиболее интересных международных встреч, а также игр всероссийских первенств.

Переходный период начинается с момента окончания плановых состязаний и длится до начала занятий в новом **годичном** цикле. Этот период имеет целью подвести футболистов к началу занятий в новом годичном цикле отдохнувшими, здоровыми, не снизившими уровня своей физической и технической подготовленности.

Переходный период тренировки может иметь разную направленность в зависимости от уровня подготовленности футболистов, их возраста и количества игр, в которых они участвовал в течение года. Для юных футболистов, которые не имели большого числа напряженных соревнований, не требуется вносить значительных изменений в тренировочный процесс. Они могут продолжать занятия с обычной нагрузкой. Целесообразно при этом вводить новые разнообразные упражнения из других видов спорта, которые будут способствовать активному отдыху.

Для молодых футболистов, получивших в соревновательном периоде значительную нагрузку, следует сократить объем и интенсивность занятий, использовать разнообразные упражнения - прогулки, кроссы, баскетбол, плавание и т. п., обеспечивающие активный отдых от прошедшего спортивного сезона и в то же время поддерживающие их общую физическую подготовку. После таких нагрузок им предоставляется отдых от занятий в группе длительностью до одного месяца. Перед этим следует провести общее собрание, на котором нужно подвести итоги учебного года. Тренер-преподаватель должен разъяснить учащимся, чтобы они и во время перерыва в организованных занятиях продолжали самостоятельно выполнять физические упражнения.

В детско-юношеской спортивной школе на отделении футбола должны быть следующие учебные документы: Программа, учебные планы и годовые графики распределения учебных часов для отдельных учебных групп, расписание занятий. Кроме того, каждый тренер-преподаватель должен иметь рабочий поурочный план и конспекты занятий, а также вести журнал учета работы.

Для учащихся в старших учебных группах составляются индивидуальные планы по физической и технической подготовке. Футболисты старших учебных групп должны вести индивидуальные дневники тренировки по установленной форме.

3.2.ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

3.2.1.ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий (см. табл. 8).

Таблица №5

Примерный учебный план по теоретической подготовке

Тема	**Этап начальной подготовки**			**Этап учебно-тренировочный**				
	Год обучения			Год обучения				
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1.Физическая культура и спорт в России. История развития футбола в России и за рубежом.	-	-	1	1	1	1	1	1
2.Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.	-	1	1	1	1	1	1	1
3.Краткие сведения о строении и функциях организма человека	-	-	1	1	2	2	1	2
4.Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим и питание футболиста.	1	1	2	1	1	1	1	2
5.Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.	-	1	1	1	1	1	2	2
6.Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	-	-	-	-	-	-	1	2
7.Общая и специальная физическая подготовка футболистов.	-	-	1	1	2	2	2	2
8. Основы техники игры и техническая	-	1	1	1	3	2	2	3

подготовка.								
9. Основы тактики игры и тактическая подготовка.	-	-	3	2	2	4	4	6
10.Основы обучения и тренировки футболиста.	-	-	-	-	1	1	2	2
11.Планирование спортивной тренировки.	-	-	-	-	-	-	1	1
12.Правила игры. Организация и проведение соревнований. Нормы и требования для присвоения спортивных званий и разрядов.	1	-	1	1	2	3	3	3
13.Установки перед играми и разбор проведенных игр.	-	-	1	10	10	16	20	20
14.Места занятий, оборудование и инвентарь.	1	1	1	1	1	1	-	-
15.Зачеты.	1	1	1	2	3	3	3	3
Всего, ч	4	6	14	20	28	34	40	45

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

(для всех учебных групп)

Физическая культура и спорт в России. История развития футбола в России и за рубежом.

- Физическая культура составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и защите Родины.
- Забота правительства РФ, президента РФ о развитии физической культуры и спорта в России. Важнейшие решения правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта.
- Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по футболу.
- Рост массовости спорта в России и достижений российских спортсменов.
- Задачи физкультурных организаций России в развитии массовости спорта и повышении мастерства спортсменов.
- Олимпийские игры. Международное спортивное движение. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.
- Краткая характеристика состояния спорта в ДЮСШ и пути дальнейшего его развития.
- Возникновение футбола в России и его развитие. Значение и место футбола в российской системе физического воспитания.
- Всероссийские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Всероссийские и международные юношеские соревнования. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, олимпийские игры).
- Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Лучшие российские команды, тренеры и игроки.
- Федерация футбола России — общественный орган руководства развитием игры в футбол в России.

Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.

- Проблемы применения допинга в спорте.

- Антидопинговые правила и мероприятия.
- Общие основы фармакологического обеспечения в спорте.
- Профилактика допинга применения допинга среди спортсменов.
- Формы противодействия применению допинга в спорте.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

- Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие.
- Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие.
- Органы пищеварения. Органы выделения. Обмен веществ. Теплорегуляция.
- Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.
- Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.
- Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом.
- Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиена, закаливание, режим и **питание спортсмена**

- Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.
- Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом.
- Личная гигиена, режим дня и питание. Использование естественных сил природы (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий, одежде и обуви футболистов.
- Учет метеорологических условий (ветер, дождь, температура воздуха, влажность, давление, прозрачность воздуха) при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по футболу.
- Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их применения в занятиях футболом.
- Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических трат спортсмена. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм, оказание первой помощи, спортивный массаж

- Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.
- Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые). Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар. Оказание первой

помощи при травмах, обмороке, шоке. Способы остановки кровотечения, перевязки, наложения первичной шины. Первая помощь утопающему. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавших.

- Основы спортивного массажа. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

- Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.
- Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.
- Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.
- Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями.
- Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых футболистам.
- Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.
- Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели, по которым можно судить о динамике восстановления работоспособности спортсмена.
- Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности спортсмена.
- Предстартовое состояние и разминка.
- Краткие сведения об особенностях химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений.

Общая и специальная физическая подготовка.

- Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.
- Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами.
- Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.
- Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.
- Круглогодичность занятий по физической подготовке.
- Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Основы техники и тактики игры в футбол.

- Высокая техника владения мячом — основа спортивного мастерства. Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки футболиста.
- Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча; основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.
- Понятие о стратегии, системе, тактике игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 1—4—3—3, 1—4—4—2, 1—4—2—4. Тактика

отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

- Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, создание количественного преимущества в зоне атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.
- Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».
- Тактические варианты (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.
- Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умения играть по плану — заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размеров поля, метеорологических условий и других факторов.
- Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.
- Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика отдельных игроков.
- Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнования.
- Руководящая роль капитана команды в процессе игры, особенно при необходимости изменения тактического плана игры.
- Использование 10-минутного перерыва в игре (после окончания первой половины игры)- для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.
- Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанные с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств. Технические ошибки. Выполнение капитаном команды своих обязанностей.
- Основы методики обучения и тренировки футболистов
- Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.
- Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация.
- Методы словесной передачи знаний и руководства действиями учащихся: объяснение, рассказ, беседа.
- Методы обучения технике и совершенствования в ней: демонстрация (показ), разучивание в целом, разучивание по частям, повторение упражнения, анализ выполненных движений.
- Последовательность обучения основным техническим приемам. Методы обучения отдельным техническим приемам.
- Методы обучения тактике и совершенствования в ней: демонстрация (показ), разучивание тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.
- Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповой, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

- Особенности подбора и методика применения средств общей и специальной физической подготовки в зависимости от возраста и подготовленности юных футболистов.
- Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и единство процесса их совершенствования.
- Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств: убеждение, разъяснение, пример, поощрение, групповое воздействие, самостоятельное выполнение заданий, постепенное увеличение трудности упражнений и усложнение условий их выполнения, самовнушение, приближение тренировочной обстановки к соревновательным условиям.
- Систематическое участие в соревнованиях — важнейшее условие для непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов.
- Понятие о построении занятия: задачи, содержание его частей и нагрузка. Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности.
- Понятие о перспективном планировании спортивной тренировки. Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов спортивной тренировки; направленность тренировки, средства и методы. Соотношение общей и специальной подготовки, динамика нагрузок, схемы тренировочных циклов.
- Индивидуальная, групповая и командная тренировка. Индивидуальный план спортивной тренировки и дневник спортсмена.
- Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Планирование спортивной тренировки.

- Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки.
- Отправные моменты, которые необходимо учитывать при планировании тренировки футболистов различной квалификации.
- Основные положения и содержание перспективного и круглогодичного планирования тренировки футболистов различного возраста и квалификации.
- Периодизация учебно-тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства этапов и периодов. Понятие об объеме и интенсивности процесса тренировки футболистов различных возрастных групп и спортивной квалификации.
- Методы развития спортивной работоспособности футболистов.
- Характеристика календарного плана спортивных соревнований и его взаимосвязь с планом спортивной тренировки.
- Дневник тренировки и самоконтроля. Его значение. Ведение дневника.

Правила игры. Организация и проведение соревнований. Нормы и требования для присвоения спортивных званий и разрядов.

- Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.
- Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с ноля. Роль судьи как воспитателя.
- Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по упрощенным правилам.
- Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр.
- Заявки, их форма и. порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.
- Судейские коллегии, обслуживание соревнований. Подготовка мест соревнований. Порядок открытия, проведения и закрытия соревнований. Информация зрителей о ходе соревнований, составах команд и т. п.
- Нормы и требования для присвоения спортивных званий и разрядов.

Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка.

- Моральные качества: смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.
- Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов.
- Основные методы развития волевых качеств и совершенствования (психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов, в связи с перенесением больших физических нагрузок.
- Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

3.2.2.Общая физическая подготовка

(для всех групп учащихся)

В качестве основных средств общей физической подготовки применяются:

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях— наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами:

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
- Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики:

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты:

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения:

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метания.

Гимнастические упражнения:

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

Спортивные игры:

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Лыжи:

Передвижение на лыжах попеременным и одновременным ходом, подъемы и спуски, прогулки и прохождение дистанций от 2 до 5—10 км на время.

Плавание:

Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, проплывание на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени.

3.2.3.Специальная физическая подготовка

(для всех групп учащихся)

Упражнения для развития силы:

- Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.
- Лежа на животе — сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней повернхости бедра).
- Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.
- Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.
- Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.
- Для вратаря. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте); в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2—3 партнерами с разных сторон.

Упражнения для развития быстроты:

- Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°).
- Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д.
- «Челночный бег» (туда и обратно): 2Х10 м, 4Х5 м, 4ХЮ м, 2Х15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10— 20 м) наперегонки.
- Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров.
- Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).
- Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементное техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития ловкости:

- Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90— 180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.
- Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.
- Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля).
- Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.
- Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- Переменный и повторный бег с мячом.
- Двусторонние игры (для старшей группы).
- Двусторонние игры, когда одна или обе команды играют в уменьшенном по численности составе.
- Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.
- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3—10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращения интервалов отдыха между рывками.
- Баскетбол, ручной мяч, хоккей с мячом.

Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча:

- Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.
- Ацикличный бег (с повторным скачком на одной ноге).
- Прыжки: с места и разбега толчком одной и двумя ногами; вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево. Для вратарей — прыжки в сторону с падением перекатом.
- Повороты: вправо и влево (переступая я на одной ноге) — на месте и в движении вперед и назад.
- Остановки: с опорой на одну и две ноги, выпадом, прыжком и переступанием.

3.2.4.Техника и тактика игры

(группы начальной подготовки) (9-11 лет)

Техника игры

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногами: внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка.

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.

Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.

Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча — на месте, в движении назад и вперед, опуская мяч для последующих действий в ноги.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Ложные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или неожиданной остановки — рывок с мячом в другом направлении; внезапная отдача мяча назад, откатывая мяч подошвой партнеру, находящемуся сзади; ложный замах ногой для удара по мячу; умение показать туловищем движение в одну сторону — уйти с мячом в другую; перенести ногу через мяч и наклонить туловище в одну сторону— уйти с мячом в другую.

Отбор мяча. Перехват мяча — быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте и в движении (навстречу игроку, сбоку), применяя выбивание мяча, толчки.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места — из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

Техника игры вратаря:

- Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.
- Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.
- Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега).
- Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.
- Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры:

Упражнения **для развития ориентировки.** Передвигаясь шагом, бегом, без мяча, с мячом или выполняя технический прием, занимающийся должен наблюдать за действиями (зрительными сигналами) тренера или партнера и соответствующим образом реагировать на них.

Выполнение заданий во время передвижения шагом или бегом: изменить способ ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногой и пр.

Выполняя ведение мяча, остановить мяч подошвой или сделать рывок вперед на 5 м или повернуться кругом и снова продолжать ведение. Несколько игроков на ограниченной площади произвольно водят свои мячи и наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

учащийся следит за катящимся или летящим к нему мячом и одновременно за действиями партнера. В зависимости от сигнала возвращает мяч партнеру в одно касание или после остановки.

На ограниченной площади (20Х20 м) находятся две группы игроков (по 5—6 чел.) в различной по цвету форме. Игроки одной группы передвигаются по площадке в произвольном направлении. Игроки второй группы передают друг другу мяч, который не должен задевать игроков первой группы.

Тактические действия полевых игроков. Обучение учащихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

В нападении: уметь своевременно и точно передать мяч открывшемуся партнеру, выбрать место для получения мяча, взаимодействовать с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками, выбрать место вблизи ворот противника не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам; выполнять простейшие комбинации (по одной) - при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

В защите: уметь действовать в защите по принципу «зоны», перехватывать мяч, бороться за мяч и отбирать его у соперника, правильно действовать при введении мяча в игру из стандартных положений.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыграть свободный удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

3.2.5. Техника и тактика игры

(учебно-тренировочные группы до двух лет) (12—13лет)

Техника игры

Удары по мячу ногой.

- Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Удары перекидные (через голову противника). Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема) по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу. Удары с полулета (всеми способами). Выполнение всех ударов после остановим, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление полета.
- Откидка мяча внешней частью подъема при ведении.
- Удары: на точность, силу и дальность; после ведения на высокой скорости; с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.
- Умело маскировать момент и направление предполагаемого удара.
- Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.
- Резаные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом.
- Удары на точность.

Остановка мяча.

- Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом до 90° (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки).
- Остановка грудью летящего мяча с поворотом до 90°.
- Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.
- Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча.

- Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.
- Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.
- Ложные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или произвести удар пяткой назад - рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой - ноги под себя – уйти с мячом вперед, быстро отвести мяч ногой под себя — повернуться и уйти с мячом в сторону или назад; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая противника («скрещивание»), ложная передача мяча партнеру.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с **мячом,** с **целью** отбора **мяча.** Обучение умению выбрать момент для отбора мяча.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из-за боковой линии с места — из положения параллельного расположению ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2—3 м).

Техника игры вратаря.

- Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен.

- Ловля катящегося в сторону мяча в броске.
- Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске.
- Ловля опускающихся и прыгающих мячей.
- Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен.
- Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске.
- Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.
- Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность.
- Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность.
- Выбивание мяча с рук с полулета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

Тактика игры.

Упражнения для совершенствования умения ориентироваться

Игра в пятнашки в парах на ограниченной площади (играют 3—4 пары).

8—6 игроков образуют круг. Стоя на месте, передают друг другу в одно касание 2 мяча.

На ограниченной площади 4—5 пар с мячами перемещаются в любом направлении и передают друг другу мячи.

Тактические действия полевых игроков. В нападении и защите, играя по избранной тактической системе в составе команды, уметь выполнять основные обязанности на своем игровом месте.

В нападении: уметь освобождаться из-под опеки противника для получения мяча; выигрывать единоборство, применяя обводку и ложные движения; правильно взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи; атаковать со сменой и без смены мест флангом и через центр; применять «скрещивание» и игру «о стенку»; начинать и развивать атаки из стандартных положений.

В защите: уметь действовать в защите, играя по принципу персональной опеки (контролировать подопечного игрока соперника) и комбинированной обороны; подстраховывать и помогать партнеру; правильно действовать, отражая атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе; взаимодействовать **с** вратарем; уметь правильно занимать позицию и страховать партнера при атаке противника флангом и через центр; совершенствовать оборонительные действия при введении мяча в игру из стандартных положений.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру ударом от ворот; вводить мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

3.2.6.Техника и тактика игры

(учебно-тренировочные группы свыше двух лет) (14—16лет)

Техника игры

Удары по мячу ногой. Удары по летящему мячу различными способами с поворотом на 90—180° и в прыжке. Резаные удары внешней и внутренней частями подъема по летящему мячу. Удар «подсечка» (носком). Бросок мяча подъемом. Переводы мяча стопой и грудью. Удары на точность, силу и дальность. **Удары по мячу головой.** Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом до 180°. Удары в прыжке с падением. Удары серединой лба на короткое расстояние, когда мяч к игроку летит быстро.

Удары на точность, силу и дальность.

Остановка мяча. Остановка с поворотом до 180°—-внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча, грудью — летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную, позицию для последующих действий.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку.

Ложные движения (финты). Обучение финтам: показать желание овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, и неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку для партнера; игрок переносит правую ногу через мяч влево и наклоняя туловище влево — посылает мяч внутренней частью подъема левой ноги слева от противника, обегает его с другой стороны и овладевает мячом (финт Месхи); при резкой атаке противника сзади-справа — неожиданно срезать мяч ближней к нему ногой вправо, обежать противника сзади и овладеть мячом.

Выполнение двух следующих один за другим финтов (когда первый финт противник сумел разгадать).

Отбор мяча. Отбор мяча в «полушпагате», «шпагате» и подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча с падением на руки (соблюдая правила вбрасывания мяча).

Техника игры вратаря. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. Отбивание мяча ногой, катящегося или низко летящего вблизи вратаря.

Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с броском в ноги (в группировке и без группировки). Повторный бросок на мяч.

Совершенствование броска мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Тактические действия полевых игроков. Совершенствование игры по избранной технической системе.

В нападении: уметь создавать численный перевес в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и за счет подключения из глубины обороны полузащитников и крайних защитников; менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг, куда своевременно подключается партнер; правильно взаимодействовать при развитии атак вблизи ворот противника и завершать атаки ударом по воротам; совершенствовать тактические комбинации с переменой мест и комбинации из стандартных положений.

В защите: совершенствовать метод комбинированной обороны; уметь центральным защитникам играть по зонному принципу; подстраховывать партнеров; создавать численное превосходство в обороне; организованно действовать при начале атак соперников из стандартных положений вблизи своих ворот; быстро приспосабливаться к индивидуальным особенностям подопечного игрока соперника, противопоставляя ему свои действия, обеспечивающие успешную оборону: быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; выходить для броска в ноги, точно определяя момент для выхода из ворот и броска в ноги; руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовывать контратаку.

Инструкторская практика

Уметь организовать группу, подавая основные строевые команды — для построения, расчета, поворотов, и перестроений на месте и в движении, размыкания. Принятие рапорта.

В качестве помощника тренера-преподавателя — уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций.

Уметь составить комплекс упражнений утренней физзарядки, подобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно.

Участие в **соревнованиях**

Участие в товарищеских и календарных играх на первенство ДЮСШ, района, города—до 30 игр.

3.2.7.ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов. Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов – неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами

которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. На спортивно-оздоровительном этапе, этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном (1–2-й годы обучения) важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов. Основной задачей психологической подготовки на учебно-тренировочном этапе (3–4 (5-й) годы обучения) является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости. Основные средства психологической подготовки спортсмена – вербальные (словесные) и комплексные. К *вербальным (словесным)* относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К *комплексным* – спортивные и психолого-педагогические упражнения. Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения. Многолетняя спортивная подготовка неразрывно связана с решением задач воспитания. Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов. Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте, зависят:

– от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;

– от убеждений возраста, опыта, характера, темперамента и положения юного спортсмена в коллективе;

– от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке:

1) воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;

2) развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.

3) формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре. Очень трудно сдерживаться и не отвечать грубостью на грубость. Особенно в ситуациях, когда соперники провоцируют игроков. Капитан команды управляет ею во время игры, подсказывая партнерам лучшие варианты игровых действий. Но партнеры будут слушать его, если он будет лидером в игре – лидером по объему и качеству тактико-технических действий и лидером по «духу» игры. Он ведет команду вперед до последних секунд игры. В психологической подготовке нет перерывов, она идет круглый год. В переходном периоде, когда тренировок нет, образ жизни футболистов все равно должен основываться на требованиях футбола.

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами:

- уверенностью;
- способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого;
- стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела;
- способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях;
- умением сотрудничать с тренером и с партнерами;

- истинным профессионализмом;
- быть генератором создания «командного духа»;
- способностью концентрироваться на игре и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия;
- готовностью выполнить большие нагрузки;
- умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями;
- стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал». Этот ритуал передается от игрока к игроку и включает в себя установку на то, что можно делать в команде и что нежелательно.

На практике психологическая подготовка и воспитательная работа реализуются футболистами и тренерами в серии последовательных заданий:

- научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;
- научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;
- научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях. (Прав выдающийся в прошлом спортсмен и тренер Э.С. Озолин, утверждавший, что концентрация – основа обучения в любом виде спорта, и особенно обучения технике, но не вообще, а наиболее важным ее элементам. Для этого нужно учить концентрироваться на них, не обращая особого внимания на остальные).

Важным разделом психологической подготовки является создание специальных умений, повышение устойчивости к помехам.

Психологический запас прочности, позволяющий активно действовать в неожиданных ситуациях игр, формируется на основе повышения специализированных свойств игрока, таких как «чувство мяча», «чувство партнера», «чувство дистанции», «чувство момента». Все эти свойства создают в совокупности «чувство игры».

Многократное моделирование этих «чувств» в тренировочных занятиях положительно сказывается не только на их соревновательной надежности, но и на уровне проявлений свойств внимания, памяти и мышления. Учитывая, что в современном футболе одним из основных упражнений является «1 против 1», становится понятной причина превосходства бразильцев в контроле мяча. Она – в превосходстве «чувства» мяча и «чувства» дистанции. Бразильский игрок, владеющий мячом, начинает финт по его сохранению на такой короткой дистанции, которая психологически удобна для него и неудобна для соперника. И если начальная скорость обманного финта велика, то у соперника нет никаких шансов для отбора мяча.

3.2.8.ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с учащимися ДЮСШ осуществляются директором школы, инструктором-методистом, преподавательским составом и родительским комитетом.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, а дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у учащихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

• личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

• высокая организация учебно-тренировочного процесса;
• атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
• дружный коллектив;
• система морального стимулирования;
• наставничество опытных спортсменов;
Основные воспитательные мероприятия:
• торжественный прием вновь поступивших в спортивную школу;
• проводы выпускников;
• просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
• регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
• проведение тематических праздников;
• встречи со знаменитыми спортсменами;
• экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
• тематические диспуты и беседы;
• трудовые сборы и субботники;
• оформление стендов, изготовление буклетов.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о формировании у них необходимых качеств.

3.2.9.ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В спортивной школе организована подготовка учащихся к работе в качестве инструктора – помощника тренера-преподавателя, а также к судейству соревнований. Для выполнения такой работы учащиеся должны получить представление о соревнованиях в детско-юношеском футболе, правилах игры, о структуре учебно-тренировочного занятия. Обо всем этом тренер-преподаватель рассказывает учащимся на этапе начальной подготовки. С самого начала учебно-тренировочного этапа начинают освоение навыков работы инструктора – помощника тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель может поручить одному из учащихся проведение некоторых упражнений разминки или всей этой части тренировки. К этому моменту учащиеся провели десятки разминок под руководством тренера-преподавателя и знают многие упражнения, которые используют в этой части учебно-тренировочного занятия. Поэтому тренеру-преподавателю нужно обсудить с учащимися методику проведения разминки, акцентируя внимание на ее функциях (разогрев мышц, настройка на выполнение специальных упражнений и т.п.). Он должен подсказать детям-инструкторам, где должен стоять тренер-преподаватель, проводящий разминку; как нужно показывать упражнения; каким тоном объяснять, что делается правильно и что нет. Необходимо также приучать учащихся к ведению дневника, в котором они записывают содержание тренировочных занятий и (это самое важное!) свои ощущения от выполненной работы.

3.3.ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Управление спортивной подготовкой игроков в футболе предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок.

С этой целью применяется педагогический контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:
- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности;

- контроль за состоянием спортсменов.

Контроль за соревновательной деятельностью осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль за отношением учащихся к соревнованиям;
- контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок;
- контроль за выполнением игроком тактического плана игры и эффективностью тактических действий;
- контроль за технико-тактическими и техническими показателями игровых действий.

Отношение игроков к соревнованиям оценивают до начала соревнований в ходе игры и по ее окончании. Критерием оценки служит степень проявления игроками дисциплинированности, инициативности и активности во всех игровых действиях, выдержки и самообладания, воли к победе.

Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, по снижению эффективности игровых действий, ухудшению поведения игрока, нервозности, раздражительности, а также по врачебной экспертизе.

Контроль за выполнением футболистом тактического плана игры и его эффективностью осуществляется с помощью видеозаписи, иногда аудиозаписи, когда тренер-преподаватель наговаривает на диктофон ход игры, счет и отдельные тактические действия спортсмена. Достаточно широко и эффективно используется стенографическая запись игры с последующей расшифровкой на компьютере.

Качество выполнения технических приемов оценивают по эффективности и результативности их выполнения на основании компьютерной и аналитической записи игр.

Общая оценка за игру команды складывается из оценок, получаемых по всем четырем разделам контроля, и учитывается при оценке уровня соревновательной подготовленности футболиста и служит критерием для отбора к главным соревнованиям или отбора в сборную команду.

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением учащихся к тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением учащихся к занятиям осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления учащимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера-преподавателя, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения учащихся на каждом занятии тренер-преподаватель вносит в журнал или дневник.

Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки. Внутренняя, физиологическая нагрузка характеризуется реакцией организма на выполненную мышечную работу и выражается в показателях ЧСС, частоты дыхания, потребления кислорода, кислородного долга и др.

Энергетическую направленность упражнений можно определить по пульсу после выполнения нагрузки. Пульс 130-150 уд./мин характеризует нагрузку аэробного характера, 150-180 уд./мин - смешанное аэробно-анаэробное воздействие, а при пульсе 180 ударов и выше – нагрузку анаэробного воздействия. Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на точность, скорость и качество выполнения.

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью педагогического наблюдения и экспертных оценок, полученных игроками в процессе игровых упражнений и тренировочных и соревновательных игр. Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные игроками в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, решительность в защите и нападении, выдержку и самообладание, волю к победе и др. Критерий оценки - степень проявления этих качеств, определяемая в баллах.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам. Критерием оценки является степень знаний учащихся.

Контроль состояния спортсмена осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья спортсменов;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль уровня развития физических качеств;
-степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля, описанного ниже, а также в рамках углубленного медицинского обследования, осуществляемого не менее одного раза в год. Такое обследование проводится врачами и специалистами функциональной диагностики.

Тестирование физической подготовленности проводится на всех этапах годичного цикла с выявлением уровня развития физических качеств, исходящих из задач физической подготовки каждого этапа.

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого игрока в футбол. Контроль за состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Такой контроль бывает текущим, он осуществляется специалистами медицинского учреждения.

Врачебный контроль за учащимися на этапе начальной подготовки осуществляется кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники.

Врачебный контроль за учащимися, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

Углубленное медицинское обследование является этапным, и футболисты должны проходить его регулярно один раз в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях - по направлению тренера-преподавателя.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога и других специалистов. В случае необходимости, по медицинским показаниям организуется дополнительная консультация у специалистов.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Для проведения таких исследований используют стандартные тестирующие процедуры $Р\backslash УС_{170}$ на велоэргометре или «степ-тест» на ступеньке с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же умеющие это делать люди;
- схема выполнения теста не должна меняться и оставаться постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны проводиться после полного восстановления после первой попытки;

- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Наиболее прост в применении, так как не требует специальной аппаратуры, «степ-тест». Испытуемый нашагивает на четыре счета на ступеньку, ставя поочередно то две ноги на ступеньку, то две ноги на пол.

Высота ступеньки определяется индивидуально и соответствует 1/3 длины ноги испытуемого. Темп работы задается метрономом. Первые 3 минуты темп работы составляет 20-22 подъема в минуту, а затем увеличивается до 30-35.

Величину работы, выполняемой при подъеме на ступеньку, рассчитывают по формуле $N = 1{,}3 \times P \times n \times h$ (кгм/мин); где N - работа (кгм/мин); P - масса испытуемого, кг; n - число подъемов в минуту; h - высота ступени, м; 1,3 - коэффициент, учитывающий величину работы при спуске со ступени.

Наиболее информативным является показатель PWC_{170}, рассчитанный на килограмм массы тела. При этом для юных спортсменов 13-14 лет оптимальные величины функциональной подготовленности - 20-21 кгм/мин/кг, для спортсменок - 16-18 кгм/мин/кг.

Антидопинговые мероприятия

В настоящее время перед спортивными образовательными учреждениями стоит задача проведения профилактической работы по формированию знаний об антидопинговых правилах и поиска эффективных форм противодействия применению допинга в спорте. В разделе Программы «Теоретические знания» отведены часы на «Общие основы фармакологического обеспечения в спорте», «Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов». Содержание материала включает в себя как теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.

3.4.ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности спортсменов можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.

К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Крайне важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Специальные психологические средства, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях. Для этого применяются беседы, внушение тренера-преподавателя, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, специальные дыхательные упражнения, аутогенная и психорегулирующая

тренировки. Для проведения таких тренировок желательно привлекать квалифицированных спортивных психологов.

В настоящее время в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, воспитательной работе, в снятии эмоционального напряжения и других формах работы. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности. Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные паровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще одного-двух раз в неделю.

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

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Чаще всего травмы бывают при скоростных ударных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей

Общая характеристика спортивной одаренности.

Знание общего и особенного природно-одаренных людей необходимо специалистам в области физического воспитания и развития детей, чтобы выделить по характерным свойствам перспективного спортсмена, и опираясь на это знание, особым образом его готовить. Одаренность — явление не только многообразное, но и противоречивое. Одаренность крепким здоровьем, выносливостью еще не означает, что человек наделен специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани, или эластичностью связок и т. д.),

соответствующими определенному виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой (например, огромная мышечная масса тяжелоатлета — спринтеру). Врожденные индивидуальные качества, отвечающие требованиям какого-либо вида спорта, определяются уже не как спортивная одаренность вообще, а как конституциональная профессиональная пригодность к этому виду спорта. Но и выдающиеся физические задатки сами по себе не гарантируют еще наличия способностей, обусловленных психической одаренностью. Благодаря способностям быстро приобретаются искусные навыки эффективных спортивных действий — спортивная техника. Психологический аспект спортивной одаренности, так же как и физические задатки, не проявляется как некий монолит. Сенсомоторная одаренность и связанные с нею скорость, точность, координированность телодвижений могут сочетаться с плохой памятью, слабоорганизованным вниманием, неоперативным мышлением. Психическая конституциональная пригодность разных видах спорта разная. Наконец, даже комплексно выраженная спортивная одаренность без развитых личностных качеств (упорство, трудолюбие, умение рационально организовать деятельность или отрегулировать свое состояние) не обеспечит достижения высоких результатов. Одаренность спортсмена позволяет сохранить эффективность деятельности при экономии сил. Так как то, что лучше получается, выполняется с меньшим напряжением или с напряжением иного качества, сопровождающимся положительными процессуальными ощущениями. В свою очередь, физические задатки благоприятствуют эффективной деятельности тем, что длительное время поддерживают необходимое условие высокой работоспособности. К примеру, сильная нервная система предотвращает развитие утомления, способствует устойчивой деятельности в стрессогенных условиях соревнований.

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положены принципы, разработанные в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

- ✓ Принцип учета потенциальных возможностей ребенка. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.
- ✓ Принцип комплексного оценивания. Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).
- ✓ Принцип долговременности. Обследование детей должно быть длительным, а его организация - поэтапной.
- ✓ Принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.
- ✓ Принцип использования тренинговых методов и заданий. Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.
- ✓ Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности. Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу,

некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать учащийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности учащихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки. С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие. Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

Итак, спортивная одаренность — фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность! Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

3.6.Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Занятия по футболу должны проводился в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой. При проведении занятий по футболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Тренер-преподаватель и учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. О каждом несчастном случае с учащимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы,

В процессе занятий тренер-преподаватель и учащиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Требования безопасности перед началом занятий:

- Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

- Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот.

- Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.

- Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

Требования безопасности во время занятий:

-Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

-Строго выполнять правила проведения игры.

-Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

- При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

- Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать учащихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности по окончании занятий

- Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

- Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.

- Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Меры профилактики:

Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники выполнения ударов, исключающей работу суставов и мышц футболиста, противоречащей законам анатомии и физиологии человека.

Другой возможностью предотвратить получение травм спортсменом является правильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Для этого необходимо:

- качественно проводить разминку;

- мышцы нижних конечностей подготовить к быстрым перемещениям с учетом выполнения рывков и резких остановок;
- следить за техникой выполнения сложных ударов;
- следить за состоянием обуви, мяча, состоянием поверхности пола (неровность, повышенная влажность, скользкая поверхность) и его освещенностью;
- постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА

Основные задачи:

- ✓ приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, формирование потребности в их приумножении;
- ✓ формирование умения самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании;
- ✓ развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде вне зависимости от их национальности и вероисповедания;
- ✓ формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;
- ✓ развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки,
- ✓ развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе,
- ✓ развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии,
- ✓ приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся,
- ✓ знание официальных правил соревнований по футболу, правил судейства,
- ✓ освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике.

Формы воспитательной и профориентационной работы:

- ✓ индивидуальные и коллективные беседы;
- ✓ собрания с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям;
- ✓ проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, посвященных Дню народного единства, Дню защитников Отечества, Дню Победы в Великой Отечественной войне, Дню России и др.;
- ✓ организация и проведение мастер-классов, а также первенств, турниров, товарищеских встреч с участием известных спортсменов и родителей учащихся;
- ✓ встречи с участниками боевых действий, работниками здравоохранения, инспекторами ПДН ОМВД, известными спортсменами;
- ✓ показательные выступления юных спортсменов перед школьниками, жителями района;
- ✓ опрос спортсменов и членов их семей, обслуживающего персонала учреждения с целью определения воспитательного потенциала спортивных коллективов и непосредственного окружения спортсменов;
- ✓ реклама достижений сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта в прошлом и настоящем.

План воспитательной и профориентационной работы
МБОУДО ДЮСШ №1 г. Каменки

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	***Информационно-аналитическая деятельность***		
1.1.	Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников спортивной школы	сентябрь	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
1.2.	Проведение социологического опроса учащихся учебно-тренировочных групп с целью выявления профессиональных намерений и их реализации	2 раза в год Сентябрь, март	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
1.3.	Анализ работы по профориентации с учащимися и их родителями	март-апрель	Администрация
2.	***Организационно-методическая работа***		
2.1.	Подготовка плана воспитательной и профориентационной работы с учащимися МБОУДО ДЮСШ №1 г. Каменки	Сентябрь	Директор, методист
2.2.	Организация взаимодействия спортивной школы с заинтересованными педагогическими учебными заведениями организациями (ССУЗы, ВУЗы)	Май	Инструктор-методист
2.3.	Создание информационного стенда с информацией: потребности рынка труда; профессиограмма тренера-преподавателя (описание профессии); - справочники о профильных учебных заведениях (ССУЗы, ВУЗы); - методические материалы по вопросам профориентации для педагогических работников.	В течение года	Инструктор-методист
2.4.	Проведение для учащихся на тренировочном этапе дней профориентации в форме теоретических занятий, рассказывающих о работе тренера-преподавателя	В течение года	Тренеры-преподаватели
2.5.	Обзор новинок методической литературы по профориентации.	регулярно	Инструктор-методист
2.6.	Обеспечение ОУ документацией и методическими материалами по профориентации	регулярно	Инструктор-методист
2.7.	Вовлечение учащихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» Программы	Регулярно, в соответствии с учебным планом	Тренеры-преподаватели
2.8.	Разработка анкет для проведения опросов учащихся и их родителей	октябрь	Инструктор-методист
3.	***Работа с учащимися***		
3.1.	Беседы, спортивные мероприятия с учащимися в рамках пропаганды ВФСК «Готов к труду и обороне»	1 неделя сентября	Тренеры-преподаватели

3.2.	Мониторинг профнамерений учащихся	Сентябрь-октябрь	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
3.3.	Спортивные эстафеты, товарищеские встречи в рамках акции «Моя спортивная школа»	1 неделя сентября	Методист, тренеры-преподаватели
3.4.	Профориентационные занятия в рамках реализации раздела Программы «Инструкторская и судейская практика».	Согласно плану	Тренеры-преподаватели
3.5.	Проведение индивидуальных профконсультаций с учащимися, в первую очередь «трудными подростками»	регулярно	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
3.6.	Организация посещений учащимися профильных учебных заведений в Дни открытых дверей учебных заведений	регулярно	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
3.7.	Организация цикла бесед с учащимися по профилактике вредных привычек «Мы – за здоровый образ жизни!»	октябрь	Тренеры-преподаватели
3.8.	Встреча с работником здравоохранения	Октябрь	Методист, тренеры-преподаватели
3.9.	Спортивные эстафеты в рамках Всероссийской Акции «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам».	Ноябрь	Методист, тренеры-преподаватели
3.10.	Первенство города Каменки по футболу, посвящённое Дню народного единства	Ноябрь	Методист, тренеры-преподаватели
3.11.	Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений.	В течение года	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
3.12.	Товарищеская встреча по футболу, посвященная Международному дню отказа от курения	Ноябрь	Методист, тренеры-преподаватели
3.13.	Спортивные эстафеты в рамках Всемирного дня борьбы со СПИДом.	Декабрь	Методист, тренеры-преподаватели
3.14.	Беседа с ведущим специалистом Управления федеральной службы по наркоконтролю	Декабрь	Методист, тренеры-преподаватели
3.15.	Спортивный праздник на льду «Мы вместе!»	Январь	Пед.коллектив
3.16.	Рождественские турниры по футболу с учащимися разных возрастных групп.	Январь	Тренеры - преподаватели
3.17.	Спортивно-игровая программа «Сильные и смелые!» ко Дню защитника Отечества	февраль	Тренеры-преподаватели
3.18.	Встреча с участниками боевых действий, посвященная Дню памяти о погибших героях-земляках.	Февраль	Методист, тренеры-преподаватели
3.19.	Соревнования по футболу среди юношей и девушек, посвящённые Международному женскому дню	Март	Методист, тренеры-

			преподаватели
3.20.	Организация акций по пропаганде ЗОЖ: «Зимние забавы», «Подтянись», «Здоровье. Красота. Грация», «Стартуем вместе», «Займись спортом – стань первым!»	согласно плану мероприятий	Тренеры-преподаватели
3.21.	Беседа «Жизнь требует движения!» (встреча с известными спортсменами)	Март	Совет выпускников
3.22.	Открытое Первенство города Каменки по футболу, посвящённое Дню здоровья	Апрель	Методист, тренер-преподаватель
3.23.	Товарищеская встреча по футболу с участием команд учащихся и выпускников спортивной школы, посвящённая празднованию Дня Победы в ВОВ	Май	Совет выпускников, тренеры-преподаватели
3.24.	Беседа с инспектором ПДН ОМВД по профилактике правонарушений среди несовершеннолетних	Май	Методист, тренеры-преподаватели
3.25.	Соревнования по футболу, посвящённые Дню России	Июнь	Ст.тренеры, тренеры
3.26.	Соревнования на всех отделениях, посвящённые Дню физкультурника	Август	Тренеры-преподаватели

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

5.1. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации учащихся.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся: 1) промежуточная (ежегодно): срок проведения - сентябрь, май; 2) итоговая (после освоения Программы) аттестация учащихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности учащихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп учащихся. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере

повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

Для приема в группу начальной подготовки.

При зачислении тренеры-преподаватели должны акцентировать внимание и на такие качества у учащихся, как:

1. Устойчивый интерес к занятиям футболом и добросовестное выполнение ими упражнений на занятиях.
2. Наиболее быстрое овладение техническими приемами и тактическими действиями.
3. Наличие достаточного уровня развития ловкости и координации движений, инициативы и находчивости.
4. Добившихся лучших результатов по выполнению следующих контрольных упражнений:

а) бег — 3х10,м (по треугольнику) и 4х15 м («челночный»— туда и обратно). Границы отрезков обозначаются стойками для обводки или флажками с высотой древка не менее 1,5 м;

б) прыжок в длину с места;

в) прыжок вверх: с места — толчком двумя ногами; с разбега (3—4 шага) — толчком одной ногой;

г) вбрасывание мяча на дальность.

Для приема и перехода в учебно-тренировочные группы до двух лет обучения:

1. Регулярно посещать занятия и проявлять трудолюбие.
2. Правильно выполнять изученные технические приемы.
3. Уметь применять основные приемы техники в условиях игровых упражнений и двусторонних игр.
4. Выполнить контрольные нормативы по физической и технической подготовке, предусмотренные Программой.
5. Знать программный теоретический материал.
6. Выполнить классификационные требования, необходимые для получения III юношеского разряда по футболу.
7. Уметь применять изученные приемы техники в условиях игры, а также выполнять в составе команды основные обязанности на своем игровом месте.
8. Знать правила игры в футбол и выполнять обязанности судьи на учебных занятиях.

Для перехода в учебно-тренировочные группы свыше двух лет:

1. Выполнить классификационные требования, необходимые для получения II юношеского разряда по футболу.
2. Выполнить контрольные нормативы по физической и технической подготовке, предусмотренные Программой.
3. Принять участие в организации и судействе соревнований по футболу в спортивной школе, районе.
4. Получить положительную оценку по инструкторской практике за проведение занятий с мальчиками отделения футбола спортивной школы.
5. Знать программный теоретический материал.

5.2.КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРИЕМА И ПЕРЕВОДА УЧАЩИХСЯ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

Прием контрольных нормативов осуществляется в каждой учебной группе два раза в год: в мае и сентябре. Для перевода в следующую учебную группу учащиеся каждой учебной группы должны выполнить строго определенной число нормативов. Отдельные юные футболисты, не

выполнившие установленное число нормативов, но являющиеся перспективными, решением педагогического совета, в порядке исключения, переводятся в следующую учебную группу.

Нормативные требования для групп.
(9 лет)

По общей физической подготовке.

1. Челночный бег 3 х 10 или бег 30 м с высокого старта (сек.)	10.00 6.00	9.5 5.5.
2. Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (кол-во попад.)	1	2
3.Кросс без учета времени (м)	300	500
4.Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу) (м)	10.5	12.5
5.Лазание по канату с помощью ног (м)	1.5.	2
6.Ходьба на лыжах (км)	2	3
7.Плавание (любым способом) (м)	12	25
8.Полоса препятствий (кол-во балов)	7	9

По технической подготовке.

1. Удар по мячу на дальность (м)	24	28
2. Комплексные упражнения: ведение 10м, обводка 3 стоек, поставленных на 12-ти метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 х 1,2 м) с расстояния 6 метров- из трех попыток (сек.)	12	9,5
3. Бег на 30м с ведением мяча (сек.)	-	6,5
4. Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	-	8

Таблица 6

Нормативы по физической подготовке и технике игры в футбол (10-18 лет).

Упражнения	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
По общей физической подготовке									
1.Бег 30 м (сек.)	5.3	5.1	4.9	4.7	4.6	4.4	4.3	4.2	4.1
2.Бег 300м (сек.)	60.8	59.0	57.0	-	-	-	-	-	-
3.Бег 400м (сек.)	-	-	-	67.0	65.0	64.0	61.0	59.0	58.0
4. 6-ти минут. бег (м)	-	-	1400	1500	-	-	-	-	-
5.12-ти минут. бег (м.)	-	-	-	-	3000	3100	3150	3200	3250
6.Бег 10х30м (сек.)	-	-	-	-	-	-	4.5	4.4	4.3
7.Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	200	220	225	240	250	255
8.Тройной прыжок с места (см.)	450	460	520	560	600	-	-	-	-
9.Пятикратный прыжок (м)	-	-	-	-	-	12.00	12.50	13.00	13.50
По специальной физической подготовке.									
1.Бег 30м с ведением мяча (с)	6.4	6.2	6.0	5.8	5.4	5.2	4.8	4.6	4.5
2.Бег 5х30м с ведением мяча (с)	-	-	-	30.0	28.0	27.0	26.0	24.0	23.5

3.Удар по мячу на дальность – сумма ударов прав. и лев. ногой (м)	-	-	45	55	65	75	80	85	90
По технической подготовке.									
1.Удар по мячу ногой на точность. (число попаданий)	6	7	8	6	7	8	6	7	8
2.Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с)	-	-	-	10.0	9.5	9.0	8.7	8.5	8.3
3.Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20	25	-	-	-	-
Для вратарей:									
1.Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность. (м)	-	-	-	30	34	38	40	43	45
2.Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)	-	-	-	45	50	55	58	60	62
3.Бросок мяча на дальность (м)	-	-	-	20	24	26	30	32	34

Упражнения по ОФП выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

Удар по мячу ногой на дальность — выполняется правой и левой ногами по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Удары по мячу на точность — выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногами с расстояния 17 м (подростки 11 —12 лет с расстояния 11 м). Мяч посылается по воздуху в прямоугольник высотой 120 см и шириной 250 см (прямоугольник обозначается лентами или стойками). Удары выполняются любым способом. Учитывается количество попаданий.

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

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам — выполняется с линии старта, вести мяч 10 м, далее обвести змейкой четыре стойки, поставленных на 12 метровом отрезке и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота (2,5х1,2м). Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Для вратарей

Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке — выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту даются три попытки. Учитывается лучший результат. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) —выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) — выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

Представленные контрольные нормативы являются переводными. Прием контрольных нормативов осуществляется в каждой учебной группе не менее двух раз в течение учебного года (сентябрь-октябрь, апрель-май). Для перевода в следующую учебную группу учащиеся каждой учебной группы должны выполнить строго определенной число нормативов. Отдельные юные футболисты, не выполнившие установленное число нормативов, но являющиеся перспективными, решением педагогического совета, в порядке исключения, переводятся в следующую учебную группу.

5.3.Требования к результатам освоения Программы по этапам подготовки

Требования к результатам реализации Программы:

на этапе начальной подготовки:

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

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол»;
- формирование спортивной мотивации;
- подготовка квалифицированных спортсменов, инструкторов по футболу;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «футбол» в группах совершенствования спортивного мастерства.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: учащийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом учреждения утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в начале и в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех учащихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления учащегося из учреждения.

Для учащихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации учащийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только учащиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией, на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный учащийся отчисляется из учреждения за неосвоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

Освоение образовательной Программы завершается обязательной итоговой аттестацией:

}Сдача контрольных тестов по общей и специальной подготовке.

}Спортивная квалификация учащихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной классификации.

6.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

1. *Информационное обеспечение:* дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового футбола, методические разработки в области мини-футбола.
2. *Материально техническое обеспечение:* Спортивная школа должна быть укомплектована следующим минимумом спортсооружений, оборудования и инвентаря:
   - Учебный класс для проведения теоретических занятий, оборудованный необходимыми наглядными пособиями (кинограммы, схемы, кинопроектор, кинокольцовки, литература по футболу и т. д.).
   - Футбольное поле с травяным покровом для проведения соревнований и занятий, соответствующее требованиям правил игры.
   - Футбольное поле с травяным, гаревым или синтетическим покрытием для тренировочных занятий, с ограждающими сетками за воротами. В зимних условиях — соответствующим образом подготовленное заснеженное поле.
   - Тренировочный городок с оборудованием для занятий по технике владения мячом.
   - Спортивный зал достаточных размеров с натянутой во всю ширину короткой стены веревочной сеткой с нашитыми на ней футбольными воротами и обозначенными мишенями.
   - Переносные ворота размером 7,32х2,44 м (2 комплекта).
   - Переносные ворота размером 5х2 м (2 комплекта).
   - Подвижные щиты с изменяющимся углом наклона отражающей поверхности (6 штук).
   - Стойки для обводки (не менее 16).
   - Стойки для подвески мячей (4).
   - Кольца-мишени (4).
   - Макеты футбольного поля с передвижными фигурами или шашками (2).
   - Мячи футбольные (из расчета один мяч на двух учащихся).
   - Набивные мячи, гантели, скакалки, флажки, белая широкая тесьма (длиной 100 см), секундомеры, свистки.

3. Кадровое обеспечение:

Тренеры-преподаватели, обеспечивающие тренировочный процесс, должны иметь соответствующую профессиональную квалификацию, подтвержденную документами, оформленными в установленном порядке, а также регулярно проходить курсы повышения квалификации.

7.ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:

1. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов – М., Граница, 2008 г.
2. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера – М., Олимпия, Человек, 2004-2007 г.
3. Тунис Марк Психология вратаря – М., Человек, 2010 г.
4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов – М, Человек, 2010

5. Футбол: Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. РФС – М, Советский спорт, 2011 г.
6. Филин В. П., Фомин Р. А. Основы юношеского спорта. М., ФиС, 1980.
7. Андреев С. Н. Мини-футбол. М, ФиС, 1978.
8. Футбол. Учебник для институтов физической культуры. М., ФиС, 1978.
9. Чанади А. Футбол. Техника. М., ФиС, 1978.
10. Чанади А. Футбол. Стратегия. М., ФиС, 1981.
11. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме продленного дня. М., «Просвещение», 1980.
12. Программа по физической культуре для IV—X классов общеобразовательной школы. М., «Просвещение», 1983.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей ред. Набатниковой М.Я. М, ФиС, 1982,
14. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей ред. Лаптева А. П. и Сучилина А.А. М., ФиС, 1983.
15. Волков В. М, Филин В. П. Спортивный отбор. М., ФиС, 1983.
16. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров спортивных школ. Под общей ред. Буйлина Ю. Ф. и Курамшина Ю. Ф. М., ФиС, 1981.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ:

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. мини-футбол в школе – М.: Советский спорт, 2006 г.
2. Варюшин В.В. Специализированные игровые упражнения в тренировке футболистов. – М.: ФОН. 2003 г.
3. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет /. – М.: Граница, 2008. – 272с.
4. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол игра для всех – М.: Советский спорт, 2007 г.
5. Сорокин А.А., Комолов И.С., Никитюк Д.Б. «Организация спортивного питания юных футболистов», Москва, ТВТ Дивизион, 2008 г

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ

1. Цифровой фотоаппарат;
2. Цифровая видеокамера;
3. Планшетный компьютер;
4. Персональный компьютер;
5. Видеопроектор с экраном;
6. Телевизор.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
2. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России
3. http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет
4. http://www.fifa.com/ - Международная федерация футбола
5. http://ru.uefa.com/ - Союз европейских футбольных ассоциаций
6. http://www.rfs.ru/- Российский футбольный союз