
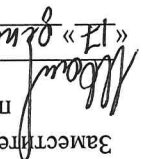


Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительное образование
детско-юношеская спортивная школа
Детско-юношеская спортивная школа
Администрация территориального образования Солнечный
закрытого административно-территориального образования Солнечный

<p>«Солнечный» МКОУ ДО ДЮСШ ЗАО Солнечный Директор МКОУ ДО ДЮСШ ЗАО Солнечный Гусаров А.П. 12. 2015г.</p> 	<p>«Солнечный» ЗАО Солнечный Заместитель директора по УЧ Иванов И.В. 12. 2015г.</p> 
---	---

дополнительная предпроектная программа в области
физической культуры и спорта

ФУТБОЛ

Срок реализации: 9 лет

Составитель: Благузите Сергей Николаевич
Тренер-преподаватель по футболу

п. Солнечный Тверской обл.

2015 г.

Содержание:

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
 - 2.1. Учебный план (52 недели)
 - 2.2. Тематический учебный план
 - 2.2.3. План-схема годового цикла подготовки
 - 2.3. План-график распределения учебных часов
 - 2.3.1. Для этапа начальной подготовки 1-го года обучения
 - 2.3.2. Для этапа начальной подготовки 2-го года обучения
 - 2.3.3. Для групп начальной специализации 1-го года обучения
 - 2.3.4. Для групп начальной специализации 2-го года обучения
 - 2.3.5. Для групп углубленной специализации 1-го года обучения
 - 2.3.6. Для групп углубленной специализации 2-го года обучения
 - 2.3.7. Для групп углубленной специализации 3-го года обучения
3. Методическая часть
 - 3.1. Организационно-методические указания
 - 3.1.1. Этап начальной подготовки
 - 3.1.2. Тренировочный этап
 - 3.1.3. Основные формы и режим занятий в спортивной школе
 - 3.1.4. Методы организации и проведения образовательного процесса
 - 3.1.5. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы
 - 3.1.6. Планирование
 - 3.1.7. Зачисление учащихся
 - 3.1.8. Организация отбора предусматривает его проведение в три этапа
 - 3.1.9. Воспитательная работа
 - 3.1.10. Летняя спортивно-оздоровительная работа
 - 3.1.11. Методическое и материально-техническое обеспечение образовательной программы
 - 3.2. Учебный материал
 - 3.2.1. Теория и методика физической культуры и спорта
 - 3.2.2. Общая физическая подготовка
 - 3.2.3. Специальная физическая подготовка
 - 3.2.4. Техническая и тактическая подготовка
 - 4. Система контроля и зачетные требования
 - 5. Перечень информационных источников

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) разработана на основе Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (часть 4 ст. 84), Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных профессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (Приказа Минспорта РФ от 12.09.2013 г. № 730), требований федеральных стандартов подготовки по футболу, нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивных школ, основополагающих принципов и положений теории и методики спортивной тренировки, результатов научных исследований и обобщения передового опыта работы детско-юношеских спортивных школ. Программа соответствует

настающим ФГОТ и учитывает:

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по футболу;
- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях футболом.

Программа имеет следующую **структуру**:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- учебный план;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационных источников.

Целью многолетней подготовки футболистов в детско-юношеских спортивных школах является физическое воспитание, спортивная подготовка и физическое образование.

Основными задачами реализации Программы являются:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для их физического образования, воспитания и развития;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- подготовка к поступлению в организации, реализующие профессиональные образовательные программы в футболе;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Программа:

1) содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- специальная физическая подготовка.

2) учитывает особенности подготовки обучающихся по футболу, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой футбола при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных соревновательных режимов;
- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной деятельности;
- большой объем соревновательной деятельности.

Результатом освоения Программы по футболу является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

• в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивной разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

• в области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
 - освоение комплексов физических упражнений;
 - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.
- в области избранного вида спорта:
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

Нормативная часть программы определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, футбол, специализация физическая подготовка) и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовки юных футболистов. Многолетняя подготовка юных футболистов включает в себя этап начальной подготовки и тренировочный этап (табл. 1).

- Прием на обучение по дополнительным образовательным программам в области физической культуры и спорта проводится на основании программы в области физической культуры и спорта проводимых на основании программы в области физической культуры и спорта.
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
 - развитие специальных психологических качеств;
 - обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в условиях интервалах и т.д.
 - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовки занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
 - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.
- **в области специальной физической подготовки:**
 - развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
 - повышение индивидуального ирового мастерства;
 - освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
 - повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.
- В процессе реализации Программы по футболу, предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:
- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными структурами спортивной подготовки по футболу);
 - теоретическая подготовка в объеме не менее 10% от общего объема учебного плана;
 - общая физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
 - специализация физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
 - футбол в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
 - самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
 - организация возможности посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Республики Татарстан и Российской Федерации;
 - организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
 - построение содержания Программы с учетом индивидуальных особенностей развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

программам в области физической культуры и спорта проводится на основании

(ОФЦ, СФЦ, ТПЦ и игровой подготовки)

Режим учебно-тренировочной работы и требования по видам подготовленности

общезначимой и специализированной подготовке (табл. 2).
при условии выполнения учащимся контрольно-переводных нормативов по специальности подготовки. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется и течение 3 лет и более и выполнивших приемные нормативы по общезначимой и конкурсной основе из здоровых детей, прошедших необходимую подготовку на **Тренировочный этап**. На этом этапе формируется группа учащихся на для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

направленная на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики футбола, выполнение контрольных нормативов осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, **Этап начальной подготовки**. На этапе начальной подготовки

требования).
срокам обучения по данным программам (далее – федеральные государственные предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к содержанию, структуре, условиям реализации дополнительных к минимуму соответствия с федеральными государственными требованиями к минимуму рассчитанным по дополнительным предпрофессиональным программам (в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом (далее – учебный план), соответствия с годовым учебным (тренировочным) планом (далее – учебный план), в **Тренировочный процесс** в образовательной организации ведется

позднее 15 сентября текущего года, т.к. начинается спортивный сезон с осени, не набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется с осени, не сентября текущего года по 31 августа следующего года;
спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся с 01 сезон) определяются с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и сроки начала и окончания тренировочного процесса (далее – спортивный занимающимися с учетом следующих особенностей:

ДЮСШ обеспечивает непрерывный тренировочный процесс с актом образовательной организации.
выдается документ, образец которого устанавливается локальным нормативным программам в области физической культуры и спорта (выпускнику) по окончании обучения по дополнительным предпрофессиональным по избранному виду спорта;

с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной также промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, являются:
Особенностями проведения индивидуального отбора занимающихся, а Минспортом России по согласованию с Минобрнауки России.

способности в области физической культуры и спорта, в порядке, установленном необходимыми для освоения соответствующей образовательной программы индивидиального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих разрешения врача-педиатра (предоставление справки) и результатов

Основные показатели работы спортивных школ по футболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовки спортсменов, занимающихся, вклад в подготовку и выступление сборных команд страны;

Этапы подготовки	Год обучения	Примерный возраст для	Кол-во часов в неделю	Минимальное количество учащихся (чел)	по
Начальная подготовка	1-й год	7-8 лет	6	15	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	2-ой год	9—10 лет	8	15	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
Начальной специализации и углубленной специализации	1-ый год	11-12 лет	10	15	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	2-ой год	13-14 лет	12	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП - 3 юношеский разряд (подтвердить)
	3-ий год	15-16 лет	14	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП - 3 юношеский разряд (подтвердить)
	4-ый год	16-17 лет	16	10	Выполнение нормативов по ОФП и СФП - 2 юношеский разряд
	5-ый год	17-18 лет	18	8	Выполнение нормативов по ОФП и СФП - 2 юношеский разряд (подтвердить)

2. Учебный план

Учебный план многолетней подготовки юных футболистов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки футболистов по возрастным этапам и годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики футбола, возрастных особенностей юных футболистов, основополагающих положений теории и методики футбола, а также с учетом модельных характеристик подготавливаемости футболистов высшей квалификации - как ориентиров, указывающих на направление подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, поставленных перед каждым этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по годам обучения. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики футбола, по каждому возрасту, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки (табл. 3).

Разработанный и выверенный таким образом учебный план многолетней подготовки юных футболистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью является составление планов-графиков на годичный цикл подготовки футболистов по каждому возрасту с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель занятий в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащаяся на период их активного возраста.

Таким образом, при составлении учебного плана многолетней подготовки юных футболистов реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

Направленности и содержанию по этапам и годам обучения свойственна определенная динамика.

С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения. Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую.

Постепенно уменьшается объем нагрузок на общую физическую подготовку. Постепенный переход от освоения основ техники и тактики футбола к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.

Увеличение объема тренировочных нагрузок.

Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок.

Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в

условиях напряженной соревновательной деятельности.

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ (ч)

2.2.1. Учебный план (52 недели)

Этапы подготовки	Год обучения	Часов в неделю	Часов за 46 недель	Часов за 6 недель	Всего часов за 52 недели	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
						Начальная подготовка	Начальной специализации	Углубленной специализации	4-ый год	5-ый год
Начальная подготовка	1-й год	6	276	36	312					
	2-ой год	8	368	48	416					
Начальной специализации	1-й год	10	460	60	520					
	2-ой год	12	552	72	624					
	3-ий год	14	644	84	728					
	4-ый год	16	736	96	832					
	5-ый год	18	828	108	936					

Таблица 3

2.2.2. Тематический учебный план

Таблица 4

Разделы	Этапы подготовки					1-ый год	2-ой год	1-ый год	2-ой год	3-ий год	4-ый год	5-ый год
	Начальной подготовки		Начальной специализации		Углубленной специализации							
Возраст учашихся (лет)	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	16-17	17-18	200	200	184	184	17-18
Общая физическая подготовка	92	138	128	150	162	162	200	200	184	184	184	17-18
Специальная физическая подготовка	25	38	46	60	69	69	120	120	85	85	120	120
Теория и методика физической культуры и спорта	6	9	21	30	29	34	44	44	34	34	44	44
Техническая подготовка	126	137	190	219	224	251	260	260	251	251	260	260
Тактическая подготовка	36	54	60	67	135	151	176	176	151	151	176	176
Текущие и переводные контрольные нормативы (подготовка к ним)	7	10	12	14	10	12	14	14	10	12	14	14
Учебные и тренировочные игры	20	30	34	44	50	57	60	60	57	57	60	60
Участие в соревнованиях			29	40	40	49	52	52	49	49	52	52
Инструкторская и судейская практика					9	9	10	10	9	9	10	10
Восстановительные мероприятия												
Общее количество часов	312	416	520	624	728	832	936	936	832	832	936	936

II. Практические занятия		6	Содержание занятий ВСЕГО сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь февраль март апрель май июнь июль август
I. Теоретические занятия		1	
Периоды тренировок		1	
		1	
		1	
		1	
		1	
		1	
		1	
		1	
		1	
		1	

2.3.1. для этапа начальной подготовки 1-го года обучения (ч) пикле:

2.3. План-график распределения учебных часов
Примерный план-график распределения программного материала в годичном

Для этого этапа характерны включение соревновательной подготовки в виде учебно-тренировочных, товарищеских и краткосрочных товарищеских игр. В годичном цикле при распределении объемов видов подготовки по месячным циклам следует руководствоваться задачами, стоящими перед этапом начальной подготовки и методической целесообразностью. Так в начале сезона (август) для всестороннего развития и подготовки двигательного аппарата наибольший объем приходится на общую физическую подготовку. В январе и феврале - на техническую. При этом соотношения отдельных видов подготовки изменяются незначительно.

2-м году - 416 часам.
 Так на 1-м году обучения этого этапа суммарный объем равен 312 часам, на подготовку, и в целом за годичный цикл (табл. 4,5).

Определение структуры и содержания годичных циклов предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки. При построении года обучения целесообразно распределить по месяцам, а затем по конкретным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с неделимым циклом, в которых проводится занятия комплексного характера с неделимым циклом, в которых проводится занятия комплексного характера с неделимым циклом.

2.2.3. План-схема годичного цикла подготовки.

Построение годичного цикла подготовки футболистов в спортивных школах является одним из важных компонентов программ. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по этапам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы. При построении подготовки изначально весь учебный материал конкретного года обучения целесообразно распределить по месяцам, а затем по конкретным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с неделимым циклом, в которых проводятся занятия комплексного характера с неделимым циклом, в которых проводятся занятия комплексного характера с неделимым циклом.

*** Тренировочные сборы в каникулярный период в каждой группе до 21 дня подряд и не более двух тренировочных сборов.
 **** Просмотровые тренировочные сборы для претендентов на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) - до 60 дней.

* Тренировочные сборы по общей и (или) специальной физической подготовке на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) - 14 дней.
 ** Восстановительные тренировочные сборы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) - до 14 дней.

На учебно-тренировочном этапе в группах начальной специализации начинается специализированная подготовка юных футболистов. К этому времени юные спортсмены, пройдя многолетний курс обучения, достаточно физически окрепли, освоили основы технико-тактических и соревновательных действий, способны к более основательному освоению футбола.

При этом заметно увеличивается суммарный объем тренировочных и соревновательных нагрузок, изменяется соотношение видов подготовки в сторону увеличения специальной физической, тактической и игровой (табл. 6,7,8,9,10).

На общеподготовительном этапе (июль) осуществляется преимущественно фундаментальная базовая подготовка с развитием физических способностей. На специально-подготовительном этапе акцент делается на специальную физическую подготовку в тесной взаимосвязи с технической и тактической.

На соревновательных этапах (с марта по октябрь) приоритетные позиции занимают техническая, тактическая, игровая и соревновательные подготовки. В переходном периоде заметно снижаются тренировочные нагрузки, в основном за счет интенсивности. Осуществляется переключение на другой вид деятельности. Проводятся восстановительные мероприятия и контрольные испытания. Не проводится соревновательная подготовка.

Принципиальных различий по структуре и содержанию процесса подготовки между 1-м и 2-м годом обучения на этапе начальной специализации нет.

Содержание занятий	Периоды тренировок											
	август	июль	июнь	май	апрель	март	февраль	январь	декабрь	ноябрь	октябрь	сентябрь
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1
II. Практические занятия												
1. ОФП	10	9	9	9	10	11	12	11	11	10	10	10
2. СФП	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	3
3. Техническая подготовка	11	12	13	11	12	10	17	16	18	15	17	18
4. Тактическая подготовка	8	7	4	4	6	7		3	4			4
5. Учебные и тренировочные игры	1	3	4	4	2	4	2	2		2		
6. Контрольные игры				3						2	2	3
Итого часов:	34	35	34	35	34	36	34	35	35	34	35	416
Всего часов:	34	35	34	35	34	36	34	35	35	34	35	416

Таблица 6

2.3.2. для этапа начальной подготовки 2-го года обучения (ч)

Содержание занятий	Периоды тренировок											
	август	июль	июнь	май	апрель	март	февраль	январь	декабрь	ноябрь	октябрь	сентябрь
1. ОФП	8	6	6	8	8	8	8	10	8	8	8	92
2. СФП	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	25
3. Техническая подготовка	8	10	8	10	8	10	12	12	12	14	14	126
4. Тактическая подготовка	4	4	6	4	6	4	2	4	4			36
5. Учебные и тренировочные игры		4	3	2	4	2	1		2	2	2	20
6. Контрольные игры					1		2					7
Всего часов:	23	26	24	26	29	26	28	26	26	26	28	312

Таблица 5

2.3.6. для групп углубленной специализации 2-го года обучения (Ч)

Содержание занятий		ВСЕГО		Периоды тренировок													
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	подготовительный		I сор-ный		II сор-ный		август	июль	июнь	май	апрель	март
						переходный	соревновательный	вигельный	соревновательный	соревновательный	соревновательный						
1. Теоретические занятия	29	2	4	4	6	1	4	2	3	1	1						
1. ОФП	163	11	15	23	25	21	11	9	8	8	11	9					
2. СФП	69	4	5	5	8	5	8	8	6	3	5	9					
3. Техническая подготовка	224	18	20	12	9	15	16	18	23	22	21	27	23				
4. Тактическая подготовка	135	14	12	8	5	8	11	12	13	19	12	9	12				
5. Учебные и тренировочные игры	49	2	6	6	4	2	5	4	6		2	6	6				
6. Контрольные игры и соревнования	40	5			4	6		6		6		7	6				
7. Инструкторская и судейская практика	9					2		2		2			3				
8. Текущие и контрольные нормативы (подготовка к ним)	10	4				2				4							
9. Восстановительные мероприятия по специальному плану																	
Всего часов:	728	60	62	58	61	62	55	61	61	63	59	63	63	63	63	63	63

Таблица 9

2.3.5. для групп углубленной специализации 1-го года обучения (Ч)

Содержание занятий		Периоды тренировок															
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	подготовительный		I сор-ный		II сор-ный		август	июль	июнь	май	апрель	март
						переходный	соревновательный	вигельный	соревновательный	соревновательный	соревновательный						
8. Восстановительные мероприятия по специальному плану																	
Всего часов:	624	49	54	55	51	54	48	51	51	57	48	54	52	54	54	54	52

2.3.7. для групп углубленной специализации 3-го года обучения (ч)

Таблица 10

Содержание занятий	ВСЕГО											
	сентябрь			октябрь			ноябрь			декабрь		
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
I. Теоретические занятия	4			4			4			4		
	4			4			4			4		
II. Практические занятия	12			19			28			26		
	12			19			28			26		
1. ОФП	200			12			19			15		
	200			12			19			15		
2. СФП	120			6			8			15		
	120			6			8			15		
3. Техническая подготовка	260			24			20			20		
	260			24			20			20		
4. Тактическая подготовка	176			18			13			8		
	176			18			13			8		
5. Учебные игры	60			6			5			4		
	60			6			5			4		
6. Контрольные игры и соревнования	52			4			2			2		
	52			4			2			2		
7. Инструкторская и судейская практика	10			2			2			2		
	10			2			2			2		
8. Текущие и контрольные нормативы (подготовка к ним)	14			4			4			6		
	14			4			4			6		
по специальному плану												
Итого часов:			892	74	74	74	74	74	74	74	74	74
Всего часов:			936	78	78	78	78	78	78	78	78	78

Периоды тренировок

Таблица 9

Содержание занятий	ВСЕГО											
	сентябрь			октябрь			ноябрь			декабрь		
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
I. Теоретические занятия	34			5			6			4		
	34			5			6			4		
II. Практические занятия	184			17			26			30		
	184			17			26			30		
1. ОФП	85			5			6			10		
	85			5			6			10		
2. СФП	251			22			15			10		
	251			22			15			10		
3. Техническая подготовка	151			16			14			9		
	151			16			14			9		
4. Тактическая подготовка	57			3			7			8		
	57			3			7			8		
5. Учебные игры	49			7			4			2		
	49			7			4			2		
6. Контрольные игры и соревнования	9			2			2			2		
	9			2			2			2		
7. Инструкторская и судейская практика	12			4			4			4		
	12			4			4			4		
8. Текущие и контрольные нормативы (подготовка к ним)	798			68			64			64		
	798			68			64			64		
по специальному плану												
Итого часов:			832	71	71	71	71	71	71	71	71	71
Всего часов:			832	71	71	71	71	71	71	71	71	71

Периоды тренировок

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и развитию спортивной активности (координация движений, развитие определенных качеств и способностей)
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и развитию спортивной активности (координация движений, развитие определенных качеств и способностей)

Основные задачи:

подготовки.

3.1.1. Этап начальной подготовки - этап предварительной спортивной

Каждый этап имеет определенную педагогическую направленность и на нем решаются определенные задачи, свойственные ему.

Углубленная специализация.

раздела: - начальная специализация;

- **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**, подразделяется на 2
- **Этап начальной подготовки;**

процесс, состоящий из следующих этапов:

Многолетняя подготовка юных футболистов - это длительный педагогический

возрасте 18-20 лет, а высших результатов достигают в возрасте 25-28 лет.

Первых значительных успехов в футболе футболисты достигают в

окончания курса обучения в ДЮСШ спортсмены переходят в команды высших

Специализированные занятия по футболу начинаются с 11-12 лет. После

футболистов.

высококачественных футболистов и возрастных особенностей юных

основных концепций теории и методики футбола, модельных характеристик

осуществляется на основе следующих факторов: специфики игры «футбол»,

В этом аспекте процесс построения многолетней подготовки должен

высокие спортивные результаты на соревнованиях самого высокого уровня.

Основной целью многолетней подготовки юных футболистов является

3.1. Организационно-методические указания

- объемы максимальных тренировочных нагрузок.
 - требования техники безопасности в процессе реализации Программы;
 - содержание и методику работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки;
- Методическая часть программы определяет:

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Планы-графики составлены на основе задач, стоящих перед учебно-тренировочным этапом, научно-методических положений теории и методики футбола, с учетом принципа ответственности и возрастных особенностей футболистов. В них просматривается увеличение объема тренировочной работы, динамика соотношений отдельных видов подготовки, и сторону увеличения специальной физической, тактической, игровой и соревновательной.

- в игре;
- прочное освоение основами современной техникой и тактикой и умение применять технику и тактику;
- развитие специальных способностей, необходимых для совершенствования общей физической подготовки;
- всесторонняя физическая подготовка, закалывание организма, повышение уровня годов обучения:
- Основные задачи **этапа углубленной специализации** 3-го, 4-го и 5-го годов обучения
- формирование коммуникативных навыков.
- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;
- освоение основ гитиены, самоконтроля, самостоятельного занятия;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- специализированной подготовки в футболе;
- морфологических и психологических предпосылок для углубленной на базе всесторонней физической подготовки создание физиологических, приобретение соревновательного опыта;
- техники и тактики футбола;
- развитие специальных способностей, необходимых для освоения основами организма;
- всесторонняя общая и специальная физическая подготовка, закалывание обучения:
- Основные задачи **этапа начальной специализации** 1-го и 2-го годов обучения
- специализации 3-го, 4-го и 5-го годов обучения.
- этап начальной специализации 1-го и 2-го годов обучения и этап углубленной 3.1.2. **Тренировочный этап** (этап спортивной специализации) подразделяется на подготовку и участие учащихся.
- выполнение программных требований, предъявляемых к уровню Основным показателем в конце каждого учебного года является мастерства, воспитание интеллектуальных, нравственных качеств.
- трудности, создания предпосылок для достижения высокого спортивного систем организма, привития устойчивого интереса к занятиям спортом, формирования осанки, совершенствования функций анализаторов и вегетативных спортеменов, ответственность в решении задач укрепления здоровья, последовательность и непрерывность всего становления мастера юных На этапе начальной подготовки должна быть обеспечена строгая первичный отбор способных к занятиям футболом.
- освоение основ гитиены, самоконтроля, самостоятельного занятия;
- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;
- трудности;
- формирование у занимающихся стойкого интереса к занятиям спортом, приучение к игровым условиям;
- обучение основам техникой и тактикой игры;
- скоростно-силовых качеств, общей выносливости);
- быстроты, гибкости, способности ориентироваться в меняющейся обстановке,

- определение игрового амбула и развитие соответствующих индивидуальных качеств и навыков;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств;
- совершенствование навыков самостоятельных занятий;
- формирование коммуникативных навыков.
- Этап функциональной грамотности предусматривает:
 - объективное усложнение учебного материала;
 - увеличение объемов тренировочных нагрузок;
 - дифференцированный, индивидуальный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей занимающихся;
 - повышение интенсивности занятий, а также использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.

3.1.3. Основные формы и режим занятия в спортивной школе:

Утренняя

Неурочная

Этап начальной подготовки

1. Групповое занятие

2. Итоговое тестирование

3. Теоретические занятия

4. Товаршеские игры

1. Соревнования
2. Домашнее задание
3. Тренировочные сборы в каникулярный период. (до 2 дня подряд и не более двух тренировочных сборов в год).
4. Спартакиада

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

1. Учебные занятия

Групповые

Индивидуальные

2. Тестирование

3. Реабилитационные

восстановительные

мероприятия

4. Теоретические занятия

5. Товаршеские игры

1. Соревнования
2. Тренировочные сборы в каникулярный период. (до 2 дня подряд и не более двух тренировочных сборов в год).
3. Тренировочные сборы для выявления перспективных спортсменов для комплектования спортивных сборных команд РФ и центров спортивной подготовки. (до 21 дня но не более двух раз в год)
4. Домашнее задание
5. Просмотр соревнований
6. Судейская практика

3.1.4. Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание;
- объяснение;
- расказ;

В спортивных школах разрабатываются перспективные (на 2-4 года), реальным.

планов, ответственность и перспективность. План должен быть обоснованным и
(конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих
учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы
эффективные средства и методы обучения и тренировки. При планировании
многочисленного процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности,
стоппинг перед спортивной школой. Оно позволяет определить содержание
3.1.6. **Планирование** является необходимым условием для решения задач,

тренировки.

этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней
на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на
опека уровня развития тех сторон физической и специальной подготовки, которые
итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является
при условии тесной ответственности каждого этапа обучения спортсмена. В
Успешная подготовка футболиста высокой квалификации возможна только

• соревнования.

• контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки

• тестирование

образовательной программы:

3.1.5. Формы подведения итогов реализации дополнительной

• игровая практика.

• специальные физические упражнения;

• общефизические упражнения;

• упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней;

Основные средства обучения:

• непосредственная помощь тренера-преподавателя.

• игровой метод;

• соревновательный метод;

• метод разучивания в целом;

• метод разучивания по частям;

• метод упражнения;

Практические методы:

• жестикуляция.

• видеопленки, DVD, слайды

• использование учебных наглядных пособий

• показ упражнений и техники футбольных приемов

Наглядные методы:

• подсчет.

• команды и распоряжения;

• указание;

• разбор;

текущие (на учебный год) и оперативные (на каждый месяц, микроциклы и отдельное занятие) планы.

Перспективное планирование тренировок - это составление плана на ряд лет на основе многолетней тренировки футболистов, передового опыта, результатов научных исследований, это программа повышения мастерства юных футболистов.

План на очередной год для каждой учебной группы разрабатывается в соответствии с учебным планом данной программы. При его составлении учитывается, что, начиная с учебно-тренировочной группы 13-14 лет, в годичном цикле занятий выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Тренер-преподаватель должен составлять для каждой группы план-график учебного процесса на год, рабочие планы и конспекты учебно-тренировочных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направлять занятия и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Тематический учебный план и примерные графики распределения учебных часов для этапа начальной подготовки и тренировочного этапа представляются в программу.

Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью. В период каникул и пребывания в спортивном лагере нагрузка увеличивается, а для учащихся общеобразовательных школ, в учебный период недельная нагрузка сокращается, но не более чем на 2 часа в группах, где она превышает 20 часов.

На период учебно-тренировочных сборов и спортивно-оздоровительного лагеря нагрузка увеличивается и режим учебно-тренировочной работы устанавливается:

для этапа начальной подготовки - по соответствующей наполняемости групп и наивысшему режиму (количество часов) последующего года обучения;

наивысшему режиму (количество часов) последующего года обучения и для тренировочного этапа - по соответствующей наполняемости групп и наивысшему режиму (количество часов) последующих лет пребывания юных футболистов на сборах и в спортивно-оздоровительном лагере осуществляется в соответствии с программой. Практические занятия проводятся, как правило, два раза в день (в первой и во второй половине дня). Также ежедневно предусматривается утренняя зарядка продолжительностью до 45 мин специальной направленности.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

на этапах начальной подготовки (I-III) - двух академических часов, т.е. 90 минут; на тренировочных этапах 1, 2, 3 года обучения (VTV-1, VTV-2, VTV-3) - трех академических часов;

на тренировочных этапах 4, 5 года обучения (УТТ-4, УТТ-5) - четырех академических часов.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке.

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров - преподавателей к его освоению.

Тренировка в современном футболе настолько возросла, что расщеплять на достижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых **высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.**

Используя график распределения учебного материала по годам обучения, каждый тренер учебной группы разрабатывает план теоретической подготовки. Планировать теоретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т.е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях.

Программа:

1) содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;

- общая физическая подготовка;

- избранный вид спорта;

- специальная физическая подготовка.

2) учитывает особенности подготовки обучающихся по избранным видам спорта, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительном короткое временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;

- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;

- большой объем соревновательной деятельности.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1) в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта;

мышш ног, упражнення для мышш с упряжненнями для мышш брюшного
органзм в целом, чередовать упражнення для мышш рук с упражненнями для
учитывать их воздействия, как на отдельные мышечные группы, так и на весь
При составлении комплексов общеразвивающих упражнении необходимо
взаимодействие в процессе занятия футболом.

вышей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их
организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития
процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования
Для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного
физическому развитию.

функциональных возможностей организма, соответствие гармоничному
укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и

• освоение комплексов физических упражнении;
• избранным видом спорта;
• выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятия
развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации,

2) в области общей физической подготовки:

теории и методики футбола с последующим общим их изучением.
учащиеся группы (команды) читали специальные газеты и журналы по вопросам
видеозаписи, фотографии, плакаты, схемы и т.д.). Весьма полезно, чтобы все
следует широко применять наглядные пособия (учебные кинофильмы,
семинар) длительность занятия - от 45 до 90 мин. На теоретических занятиях
продолжительностью 20-30 мин, в остальных формах (лекция, доклад, сообщение
Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется
или тестов и внесение необходимых изменений в план подготовки.

состояния, сопоставления этого состояния с данными контрольных упражнении
тренером, врачом и самим футболистом его текущего функционального
спортсменов. Кроме того, теоретические занятия предполагают обучение
занятий и т.п., характерных для умственного образования и самообразования
самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий,
(лекции, беседы, доклады, сообщения, разборы и установочные на игры),
Занятия проводятся главным образом в формах теоретических занятий

• требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

• требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

• основы спортивного питания;

• режим дня, закалывание организма, здоровый образ жизни;

• гигиенические знания, умения и навыки;

• необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

• основы спортивной подготовки;

противоправное влияние);

официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое
организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты
антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми
исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и
общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом

пресса, менять исходные положения и т.п.

При планировании тренировочных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности энергетического обеспечения мышечной деятельности юных футболистов и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений).

3) в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в условиях интервалах игры;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастера юных футболистов. Как всякий целенаправленный педагогический процесс, тактическая подготовка имеет конкретные задачи:

- создать предпосылки для успешного обучения тактике игры (развитие необходимых способностей и качеств);

- формировать тактические умения в процессе обучения техническим приемам; обеспечить высокую степень надежности технических приемов игры в сложных условиях;

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;

- совершенствовать тактические умения с учетом игрового амплитуда футболиста в команде;

- формировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);

- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;

- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность;

- изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Таким образом, тактическая подготовка по своему характеру является одним из сложных этапов спортивной тренировки, который требует серьезного, повседневного и творческого труда.

Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются

соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские, республиканские и всероссийские соревнования с участием команд различных возрастов.

Воспитание **инструкторских и судейских навыков** планируется с 13-14 лет. Учебным планом отводится на это специальное время. Кроме того, соответствующие навыки совершенствуются в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

4) в области **специальной физической подготовки**:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индигивidualного игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности, специфичные для футбола, и действовать быстрее к качеству, освоению технических приемов. В младших группах она осуществляется в основном за счет применения упражнений, совершенствующих тактическое и техническое мастерство футболистов, а в подростковом и юношеском возрасте, кроме того, в тренировочных и календарных играх. Об уровне физической подготовленности судят по результатам выполнения контрольных нормативов, которые введены для каждой возрастной группы.

Оценивая результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер должен учитывать индигивidualные особенности и биологический возраст футболистов и устранять недостатки с помощью индигивidualных заданий. При совершенствовании технических приемов важно постоянно улаживать условия выполнения, максимально приближая их к игровым. Следует учитывать, что эффективность совершенствования технического мастерства юных футболистов значительно выше при использовании в тренировках подсобного инвентаря; средств, срочной информации.

Рациональное планирование процесса многолетней подготовки даст необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки. Содержание тренировок к уровню подготовленности учащихся спортивных школ по футболу составляют конкретные количественные показатели по основным видам подготовки, физическому развитию, результатам участия в соревнованиях, подготовке кандидатов в сборные команды мастеров. В каждой возрастной группе предусматривается прием **контрольных нормативов** по общей и специальной физической и технико-тактической, а также теоретической подготовке.

3.1.7. **Зачисление учащихся** на этап начальной подготовки производится по заявлению поступающего при согласии родителей и руководителя школы и наличии медицинского допуска (медицинской справки) врача-педиатра поликлиники по месту жительства.

Зачисление (перевод) учащихся на очередную год обучения и этап подготовки производится на основании решения тренерского (педагогического) совета при условии выполнения программных требований и при наличии положительных данных медицинского контроля. Отдельные юные футболисты не выполнившие установленные программные требования, но являющиеся

перспективными, по рекомендации тренера-преподавателя, решением тренерского (педагогического) совета, в порядке исключения, могут быть переведены на следующий этап обучения.

Итоговая успеваемость (переводные/контрольные/испытания) подводится один раз в год (в конце учебного года).

3.1.8. Организация отбора предусматривает его проведение в три этапа.

Немаловажную роль в многолетней подготовке юных футболистов играет организация и методика начального отбора. Качество проведения отбора во многом определяет эффективность учебного процесса.

На первом этапе определяется целесообразность выбора вида спорта, учитывая соответствие физических и психических данных ребенка требованиям,

предъявляемым футболом.

На втором - выявляются способности к прогрессированию в процессе

обучения и тренировки.

На третьем этапе решается задача выбора наиболее талантливых спортсменов, способных в перспективе показывать высокие спортивные

результаты.

Таким образом, программой многолетней подготовки футболистов

предусматривается проведение начального отбора на этапе предварительной

подготовки в течение нескольких лет в ходе учебно-тренировочного процесса.

Поэтому к основной направленности обучения на этом этапе (всестороннее,

гармоничное развитие физических способностей и укрепление здоровья)

следует также отнести и выявление игровых способностей учащегося и

пригодности их к занятиям футболом.

На этапе начальной подготовки в организации и методике проведения

учебно-тренировочного процесса следует отметить, что предполагается отбор

способных к футболу учащихся (примущественно 2-й фазы) и осуществляется

формирование у них стойкого интереса к занятиям футболом. На этом этапе

несколько снижается процент общей физической подготовки и увеличивается

специализированной. Обращается больше внимания на воспитание специализиро-

ванных физических способностей (скоростных, координационных качеств и

гибкости); более основательное освоение основных приемов техники

и индивидуальных и групповых тактических действий; ознакомление с правилами

игры и освоение основ соревновательной деятельности.

При переводе и зачислении юных футболистов на тренировочном этапе, на

котором осуществляется начальная, а затем углубленная специализация

футболисты сдают приемные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке

(см. табл. 12 в п. 2.4.5.2).

3.1.9. Воспитательная работа.

Имеется ряд причин, обязывающих тренера серьезно и целенаправленно

заниматься воспитательной работой. Воспитание является обязанностью

человека, избравшего педагогическую профессию- профессионально тренера-

преподавателя. Тренер-преподаватель полностью в ответе за будущее своих

воспитанников. Огромна прикладная сила спорта. Молодые люди способны

увлечая этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может забыть от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера - преподавателя необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями для решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер должен уделять внимание вопросам нравственного воспитания.

Сущность и структура воспитательного процесса.

Воспитание является процессом целенаправленным, плановым, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на четкой профессиональной основе.

Компоненты воспитательной работы:

- Цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- Знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников; Вложение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- Выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы.

- Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.
- Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:
 - формирование нравственного сознания;
 - формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного
 - формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброты, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;

- сочетание требований личности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентация на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы.

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера-преподавателя.

Основной в работе тренера - преподавателя является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирование их поведения:

1. Организация четкого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований

дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечение футболистов в формировании добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимопомощи при выполнении учебных заданий.

3. Ответственные поручения. Достаточно важными для группы и освобождшими тренера от

рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новостки из жизни спорта и футбола в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа, экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;
- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят

групповой и индивидуальный характер как на учебно-тренировочном занятии, так

и в моменты досуга и отдыха. Тренер должен побуждать ученика к самонаблуждению к

воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа

жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной

карьеры.

В воспитательной деятельности тренер должен привлекать родителей

своих учеников, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое

своевременное питание. У родителей и тренеров должно быть единство целей и

оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих

поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где

чётко должны понимать важность занятий в спортивной школе, радоваться

успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и

учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

3.1.10. Летняя спортивно-оздоровительная работа

В летний период для учащихся футболистов спортивной школы проводятся спортивно-оздоровительные лагеря:

- городской спортивно-оздоровительный лагерь (июнь), где основной задачей является повышение общей физической подготовленности футболистов (кроссы, силовые упражнения, упражнения на гибкость), применение других видов спорта (баскетбола, ручного мяча, бадминтона, волейбола, дартса, шашки),
- качественное увеличение игровой практики на естественном поле.

Выездной спортивно-оздоровительный лагерь (июль или август), где решаются как спортивные задачи, так и задачи воспитательного характера. В лагере при помощи средств из других видов спорта (гимнастики, акробатики, ручного мяча, баскетбола, легкой атлетики) решаются задачи общей и специальной физической подготовленности спортсмена. Плавание в открытых водоемах, помогает футболистам в нестандартной обстановке совершенствовать технику, развивать общую и специальную выносливость, тем самым подготавливая организм спортсмена к физическим нагрузкам игрового сезона.

3.1.11. Методическое и материально-техническое обеспечение

образовательной программы

Программа;

Спортивный зал 48x24м;

Тренажерный зал;

Открытое плоскостное сооружение для футбола с искусственным покрытием;

Типовое футбольное поле с естественным покрытием;

Комплект инвентаря для экипировки футболиста (спортивная форма

соревновательная)

Комплект футбольных накидок (для товарных и др.);

Комплект футбольных мячей (на команду);

Переносные футбольные ворота;

Воротные сетки;

Набивные мячи;

Скалки;

Комплекс для накачки мячей;

Стойки и «пирамиды» для обводки;

Гимнастические маты;

Арки для отработки точности передач;

Видеоматериалы о технических приемах в футболе;

DVD-диск о тактике защиты и нападения;

Раздаточный материал для родителей: А) Экипировка футболиста. Б) Правильная поведенческая и безопасная при проведении учебно-тренировочных занятий по футболу. В) спортивный инвентарь и оборудование в футболе. Г) Спортивная экипировка и одежда в спортивно-оздоровительном лагере.

3.2. Учебный материал

3.2.1. Теория и методика физической культуры и спорта.

Темы для этапа начальной подготовки 1-го года обучения

1. Физическая культура и спорт (понятие о физической культуре и спорте; физический культура, как средство всестороннего развития личности; спортивная школа, её задачи и содержание деятельности; права и обязанности учащегося ДЮСШ).

2. Обзор развития вида спорта (развитие футбола в РТ, городе, районе; место футбола и его значение в системе физического воспитания; школьные традиции; инвентарь и оборудование, хранение и уход за ним; права и обязанности и безопасности на занятиях).

3. Личная и общественная гигиена (гигиенические требования к одежде, обуви, местам занятий; правил личной гигиены, режим дня, сна, отдыха; уход за телом, полостью рта; профилактика вредных привычек; правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений; основные правила закаливания).

4. Понятие спортивной тренировки (значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья; понятие о строе, шеренге...; цель домашних заданий; роль спортивного режима; воспитание необходимых качеств спортсмена).

5. Врачебный контроль и самоконтроль (временное ограничение физических нагрузок после перенесенных заболеваний; сушность самоконтроля и его роль при занятии спортом, дневник самоконтроля).

6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (дать понятие о анатомическом строении тела человека: костная система, связочный аппарат, мышцы).

Темы для этапа начальной подготовки 2-го года обучения

1. Физическая культура и спорт (понятие о физической культуре и спорте; физическая культура и спорт, как средство всестороннего развития личности; возникновение и развитие олимпийского движения...).

2. Обзор развития вида спорта.

3. Личная и общественная гигиена.

4. Понятие спортивной тренировки (значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья; понятие о общей физической подготовке; структура учебно-тренировочного занятия, построение и содержание разминки; цель домашних заданий; воспитание необходимых качеств спортсмена; физические упражнения, как средство профилактики нарушения осанки).

5. Врачебный контроль и самоконтроль (значение и содержание врачебного контроля при занятиях; сушность самоконтроля и его роль при занятиях спортом; дневник самоконтроля...).

6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (понятие об анатомическом строении тела человека).

7. ЕВСК. Правила соревнований (юношеские разряды, условия их выполнения: обязанности и права участников соревнований; правила поведения)

6. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и свежем воздухе).

7. Продолжительность сна от возраста; минимальная норма времени пребывания на купания; значение и содержание утренней гимнастики: зависимость гигиенические функции выполняет кожа: гигиеническое значение бани, душа, личной гигиене; гигиенические требования к спортивной одежде и обуви; какие 5. Личная и общественная гигиена. Режим труда и отдыха (что относится к

нужно тренироваться до утомления).

4. Физиологические основы спортивной тренировки (что такое двигательный навык, в чем заключается механизм его формирования; почему кожного чувства - кратко).

чувств: - органы зрения, слуха, равновесия, обоняния и вкуса, двигательного и пищеварения; строение и функции органов пищеварения; понятие об органах конечностей; что называется дыханием; виды дыхания; что называется делится скелет человека; назначение скелета; кости верхних и нижних систематических занятий физкультурой и спортом на организм (на какие кости 3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние соревнований и их значение).

ЕВСК - условия выполнения требований и норм ПСК: классификация 2. Единая всероссийская спортивная классификация (основные сведения о спортсменах Татарстана).

1. ФКСиС - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья (понятие о физической культуре; значение физической культуры для укрепления здоровья людей; история олимпийского движения; достижения российских олимпийцев, спортсменов Татарстана).

Темы для теоретических занятий тренировочного этапа начальной специализации 1-го года обучения:

14. ЕВСК. Правила соревнований.

13. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения).

12. Врачебный контроль и самоконтроль (сушность самоконтроля...).

11. Понятие спортивной тренировки (общая характеристика спортивной тренировки; понятие об ОП: структура УТЗ: построение и содержание тренировки; роль спортивного режима: воспитание необходимых качеств спортсмена; физические упражнения, как средство профилактики нарушения осанки).

10. Личная и общественная гигиена (понятие об инфекционных заболеваниях; профилактика инфекционных заболеваний; правила поведения при выполнении привычек и правонарушений; правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений;...).

9. Обзор развития вида спорта (лучшие достижения спортсменов школы, района, города, РТ, России; правила поведения и безопасности на занятиях; современнейший футбол и пути его дальнейшего развития: РФС, ПФЛ, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки; команды мастеров РТ.

8. ФКСиС (развитие спорта; возникновение и развитие олимпийского движения: КФК, ЛЮСШ, УОР...; международное спортивное движение...).

содержание; минимальная норма времени пребывания на воздухе; гигиенические требования: физические упражнения; утренняя гимнастика - значение и

5. Личная и общественная гигиена. Режим труда и отдыха (личная гигиена, организация, поддержание здоровья и работоспособности).

необходимое условие физического развития, нормального функционирования почему нужно тренироваться до утомления; мышечная деятельность как механизм его формирования; формы контроля за физической подготовкой;

4. Физиологические основы спортивной тренировки (двигательный навык, пищеварение; органы чувств).

дыхание, виды Оыхания: что такое ЖЕЛ; строение нервной системы; скелета: кости верхних и нижних конечностей; строение мышц, их функции;

3. Краткие сведения о строении и функциях организма... (назначение

звания); классификация соревнований и их значение).

условия выполнения; понятие «Спортивный разряд», «Спортивное

ЕП(К -

2. Единая всероссийская спортивная классификация (основные сведения о

российских Олимпийцев, спортсменом Татарстана).

воспитании занимается спорт: история олимпийского движения; достижения

1. ФКис - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья (значение ФК для укрепления здоровья людей; какое место в физическом

специализации 2-го года обучения:

Темы для теоретических занятий тренировочного этапа начальной

сопернике и т.д.: разбор прошлых игр; анализ игры всей командой... - 3 часа.

предстоящей игры, особенности турнирного положения команды; сведения о

13. Установка перед игрой и разбор проведенных игр (значение

12. Инструкторская и судейская практика (знать правила игры; судейство

игр. в процессе занятий) - 1 час.

час.

помещения и правил пользования ими; уход за оборудованием и инвентарем) - /

11. Места занятий, оборудование и инвентарь (устройство и оборудование

проведение (правила соревнований и их организация...) - 2 часа.

и

10. Спортивные соревнования. Планирование соревнований, их

средств подготовки в зависимости от этапа обучения (ИП, УТ, С-С)) - 2 часа.

сущность и назначение (перспективное, поэтапное, оперативное); характеристика

9. Планирование и учет в процессе тренировки (виды планирования, их

подготовка: ОФИ; физические качества и их характеристика кратко) - 2 часа.

волн, волевые качества, ведущие и второстепенные волевые качества; физическая

8. Основные виды спортивной подготовки (морально-волевая подготовка;

назначение каждой части тренировочного занятия) - 2 часа.

средства спортивной тренировки; структура тренировочного занятия, задачи и

7. Сущность спортивной тренировки (спортивная тренировка, ее формы;

физических упражнений; страховка и самоотраховка) - 2 часа.

понятие о травмах, особенностях спортивного травматизма; ТБ при выполнении

заболеваний, (значение и содержание врачебного контроля при занятиях ФК и С;

5. Личная и общественная гигиена. Режим труда и отдыха (кожа, ее функции; гигиенические требования к пище и питанию, причины пищевых отравлений; белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли - их значение тренироваться до утомления).

4. Физиологические основы спортивной тренировки: двигательный навык и механизм его формирования; повышение работоспособности в избранном виде спорта, формы контроля за физической подготовкой; утомление и переутомление, почему надо тренироваться до утомления).

3. Краткие сведения о строении и функциях органов пищеварения (в чем состоит пищеварение: строение и функции органов пищеварения: органы чувств); ЖЕЛ; строение нервной системы, функции и работа нервной системы; что называется [?] кровообращением; большой и малый круги кровообращения; систематических занятий физкультурой и спортом на организм; кости; мышцы; краткие сведения о строении и функциях организма (влияние 2. Единая всероссийская спортивная классификация.

1. ФКСиС - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья (место спорта в физическом воспитании; органы управления физкультурным движением, в том числе футболом); достижения российских Олимпийцев, спортсменов Татарстана).

Темы для теоретических занятий тренировочного этапа углубленной специализации 1-го года обучения:

13. Установка перед играми и разбор проведенных игр (значение предстоящей игры...: сведения о сопернике [тактический план предстоящей игры; руководящая роль капитана команды в процессе игры; использование Ю-ти-минутного перерыва отдыха для исправления допущенных ошибок в игре команды; разбор прошлой игры: анализ игры всей командой).

12. Инструкторская и судейская практика (знать правила игры; судейство 11. Места занятий, оборудование и инвентарь.

10. Спортивные соревнования, планирование соревнований, их организация и проведение (роль спортивных соревнований в учебном процессе; правила соревнований и их организация /права и обязанности участников соревнований...).

9. Планирование и учет в процессе спортивной подготовки (виды планирования, их сущность и назначение; характеристика средств подготовки в зависимости от этапа подготовки).

8. Основные виды спортивной подготовки (морально-волевая подготовка, психологическая подготовка...; физическая подготовка - ОФП, СФП; физические качества...).

7. Сущность спортивной тренировки (спортивная тренировка, ее формы; средства тренировки: структура тренировочного занятия).

6. Врачебный контроль и самоконтроль (врачебный контроль спортсмена; травмы.

6. Врачебный контроль и самоконтроль. Профилактика травм и заболеваний (врачебный контроль - значение и содержание; самоконтроль спортсмена; травмы.

для организма).

6. Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия (БК - значение и его содержание; самоконтроль спортсмена, дневник самоконтроля: травмы: первая помощь при ушибах, ранах, ожогах, переломах, обморожениях; ТБ).

7. Сущность спортивной тренировки (спортивная тренировка и ее формы; что такое подготовка спортсмена и чем отличается это понятие от понятия «спортивная форма»; средства спортивной тренировки: методы спортивной тренировки: структура тренировочного занятия...).

8. Основные виды спортивной подготовки (морально-волевая подготовка; психологическая и специально-психологическая подготовка к соревнованиям; общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка; физические качества, тактика; способы совершенствования физических качеств в ходе многолетней подготовки).

9. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки (виды планирования; годовой план и, его содержание; «илы и документы учета; характеристика средств подготовки в зависимости от этапа обучения (НИ, УТ, С-С); понятия: «Объем», «Интенсивность» тренировочных нагрузок).

10. Правила игры. Организация и проведение соревнований, планирование спортивных соревнований (план, положение, система розыгрыша, календарь, заявки, оценка результатов игр, оформление хода и результатов соревнований; правила соревнований (права и обязанности участников соревнований, тренеров, представителей команд): обязанности судей, способы судейства, роль судьи, как воспитателя).

11. Места занятий, оборудование и инвентарь.

12. Инструкторская и судейская практика (обучить умению организации деятельности с подачей основных строевых команд - построение, расчет, поворот и перестроение на месте и в движении, размыкание: сдать и принять рапорт; выбор места, наблюдение, своевременное определение ошибок и подача свистков, жесты, звать правила игры и основные методические положения судейства; судейство игр в процессе занятий; умение проводить самостоятельные тренировки индивидуально).

13. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Темы для теоретических занятий тренировочного этапа углубленной специализации 2-го и 3-го годов обучения:

1. ФКис - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья.

2. БВСК.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма (мышцы; кровь; ЖНИ: кислородный запор, кислородный долг; макс. потребление кислорода; строение НС. функции и работа НС; органы чувств).

4. Физиологические основы спортивной тренировки (физиологическая сущность спортивной тренировки, формы контроля за физической подготовкой; утомление и переутомление; утомление как временное нарушение координации и снижение работоспособности; средства и методы ликвидации утомления).

5. Личная и общественная гигиена. Режим труда и отдыха (кожа; требования к пище и питанию; сон; белки, жиры, углеводы, витамины;

минеральные соли - их значение для организма; специальное питание спортсмена в зависимости от периода подготовки; вредное влияние курения, употребление спиртных напитков, наркотиков на здоровье и работоспособность спортсмена.

6. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия (понятие о травмах, особенностях спортивного травматизма; первая помощь при ушибах, ожогах и...; значение восстановительных мероприятий в процессе спортивной тренировки: спортивный массаж и самомассаж - (об/ее понятие и основные приемы), массаж до, во время и после тренировки и соревнования; ТБ).

7. Сущность спортивной тренировки (спортивная тренировка, ее формы; подготовка спортсмена и «спортивная форма» (понятие); средства и методы спортивной тренировки: структура тренировочного занятия, задачи и назначение каждой части тренировочного урока).

8. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

9. Инструкторская и судейская практика - (судейство учебных игр на учебно-тренировочных занятиях, на соревнованиях района, города в качестве стажера. Самостоятельное судейство на учебных занятиях и официальных соревнованиях школы, проведение бесед с группой, в течение 10 - 15 минут, на заданную тему; самостоятельное судейство на учебных занятиях и официальных соревнованиях школы, района, города; знать правила ведения протоколов игр, уметь составлять таблицы результатов игр, календарь соревнований в зависимости от системы розыгрыша).

10. Установка перед игрой и разбор проведенных игр, психологическая подготовка.

3.2.2. Общая физическая подготовка

(развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости).

1) **Стрельба упражнения.** Понятие о строе и командах. Шерента, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий. Понятие о передвижительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну но два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бег на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2) **Гимнастические упражнения без предметов.** Упражнения для рук и

плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются 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. 15 различных исходных положений - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными прыжковыми движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетягивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3) Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, переноска с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с перепачками, бросками и ловлей мяча. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

4) Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырок. Лерекаты и перевороты. Упражнения на бауте.

5) Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, координацию: «Лонка мячей», «Салки» (Пятнашки), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы». «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень» и т.д.

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.

6) Легкоатлетические упражнения. Бег на 30,60,100,400,500,800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многобеговые прыжки. Лыжератный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега.

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

Лыжи. Перевьюжение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км. на

Плавание. Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Проплывание на время 25,50,100 и более метров без учета времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

3.2.3 Специальная физическая подготовка

1) Упражнения для развития быстроты:

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) прыжки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бег, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Стартовые прыжки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под углом 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в разном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением с мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей дотнать» и т.д.

Упражнения для развития скорости перемещения от одного действия к другому. Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрым переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.д.).

Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д. (варианты).

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват

или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнение в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

2) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же. Выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячу, подвешенным на разной высоте. Кувалки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание

4) Упражнения для развития ловкости:

воротам с минимальными интервалами тремя-пятью иг роками. ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов но Для упражнения. Второе, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин составом.

Игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенной по численности Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные сокращением интервалов отдыха между рывками.

с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. переменной скоростью.

ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с Второе выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с

3) Упражнения для развития специальной выносливости:

обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с оттопшением. партнерами с разных сторон. Серия прыжков (по 4-Х) в стойке вратаря толчком Упражнения в ловле и бросках набивного мяча, бросаемых двумя-тремя пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность, груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями, упражнения для кистей рук с пальцами; в упоре лежа передвигание на руках вперед, влево, по кругу (носки ног стибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и Для упражнения. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

дальность.

мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, бату и ворота; удары на набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по Бросание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски эстафета» и т.д.

Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакунья». «Прыжковая Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами, эстафеты с элементами бег, прыжков, переносом тяжести. Разнообразные 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7- Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с оттопшением. после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих

мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Для сдачи Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скалкой. Прыжки с поворотами, используя подкинутой трамплин. Перевороты в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

2.4.4. Психологическая подготовка.

Тренировка регулярного посещения занятий. Четкое выполнение требований тренера-преподавателя. Воспитание опрятности. Коллективное выполнение ответственного труда. Превращение трудностей во время изучения сложных упражнений и технических приемов. Игра при зрителях. Воспитание трудолюбия. Воспитание честности. Подчинение поступков разуму. Привитие бережного отношения к общественной собственности.

Для тренировочного этапа (начальная специализация)

Воспитание самодисциплины, самоусовершенствования и самовнушения. Ведение дневника самоконтроля. Воспитание устойчивого внимания. Умение ставить самоприказы и их выполнять. Умение отстаивать свое мнение; критически относиться к своим действиям; предостерегать усталость, страх, оказываясь в опасном положении; проводить игры с более сложным соперником (или более техничными, или более физически подготовленными).

Для тренировочного этапа (углубленной специализации)

Тренировка на фоне усталости. Воспитание выдержки. Превращение обвальных факторов: необъективность судейства, грубость партнеров или соперников, боль и т.п. Реализация тактического плана в игре. Воспитание «умения терпеть».

Регулирование предстартового состояния: убеждением, отвлечением, выполнением задания тренера, проглотками, массажем и т.д. Аутогенная тренировка. Игра с лобовым временем с более сильным соперником. Точное выполнение индивидуальных планов и заданий тренера. Повышение психической устойчивости к обвальному фактору, возможным в соревнованиях. Воспитание способности сконцентрировать все физические и духовные усилия в момент ответственных игр, на достижение высоких спортивных результатов.

3.2.4. Техническая и тактическая подготовка.

(для этапа начальной подготовки)

Техническая подготовка

Техника передвижения:

Бег обчный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег но

прямой, дутом, с изменением направления и скорости.
Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами и толчком одной ногой на месте и в движении. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны, назад: на месте и в движении.
Остановки выходом и прыжком (на одну ногу, на две ноги) во время движения.

Удары по мячу ногой:

Удары внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема
на месте и в движении по катящимся с различными направлениями мячам. Удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема по прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема.
Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.
Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающегося партнеру.

Удары по мячу головой:

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, на месте и в движении по летящему навстречу мячу.
Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.
Остановка мяча:
Остановка мяча ногой: подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бегом и грудью летящего навстречу мяча.
Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча:

Ведение ногой внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема. Ведение левой, правой ногой по прямой, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменением скорости движения, выходящая ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.
Обманные движения (финты):
Финты «уходом» выходом (при атаке противника سعی умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча:

Отбор мяча при единоборстве с соперником, при атаке соперника серединой или сбоку, применяя выбивание мяча «ударом ногой», «остановкой ногой» в выпад.

Бросание мяча из-за боковой линии:

Бросание с места из определенной стойки ноги врозь на ширине плеч и в положении шага. Бросание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

зависимости от «угла удара», раззрыывать удар от своих ворот, вести мяч в ирду (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Тренировочный этап (10-12 лет)

Техническая подготовка

Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановами.

Удары по мячу ногами. Удары внутренней, средней, внешней частями, подъемом, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с толчка. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после останова, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различными направлениями и траекторией полета). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и с прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и вверх, вперед и в сторону, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка подшовой и внутренней стороны стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в сторону и назад (в зависимости от расположения ирок в противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка различными способами мячей, катящихся или с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком внутренней стороны стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняющая для них подступы к мячу, закрывающая мяч телом.

Обменные движения (финты). Обменные движения, финт «уходом», «уход» вышадом, «уход» с переносом ноги через мяч. Финты «ударом» по мячу ногой с «убиранием» мяча, «пропускаем» мяча, «наступания на мяч головой». Финт «остановкой» мяча ногой с наступанием и без наступания на мяч подшовой. Обменное движение «остановкой» мяча после передачи мяча партнером с пропуском мяча и поворотом на 180 градусов.

Выполнение обменных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом ногой и остановкой ногой в вышаде (в полушпате и шпате) и в подкате.

Бросание мяча. Бросание из различных исходных положений с места и с разбега. Бросание мяча на точность и дальность.

«закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или отскок) для опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять

Индивидуальные действия. Правильно выбрать позицию по отношению

Тактика защиты

менее одной по каждой группе).

начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, бросание мяча (не

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в

удар; короткую или среднюю передачу, низом или верхом. Комбинация «игра в

и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно

зависимости от игровой ситуации.

выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки в

Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча,

остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование

передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа

футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на

Тактическая подготовка Тактика нападения

по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

и падения на месте и в движении.

Отбивание мяча одной или двумя руками ладонью и кулаком без падения и

перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением

прыжке на месте и в движении.

с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в

катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и

в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живот без прыжка и в прыжке. Ловля

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку летящего навстречу и несколько

Эффективное

позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча.

Индивидуальные действия. Оценка целесообразности той или иной

Тактическая подготовка. Тактика нападения

дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Перевод мяча одной рукой (кулаком, ладонью) сверху, снизу на точность и

Отбивание мяча кулаком на месте, в движении, без прыжка и в прыжке.

летящих с различными траекторией и направлением без падения и с падением.

Отбивание одной рукой (двумя руками) ладонью мячей, катящихся и

на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением Ловля мяча на выходе.

катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку

перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча

изученным способом.

Групповые действия. Проводить действия комбинации «стенка».

Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при

различных ударах в зависимости от «угла удара», разгрызать удар от своих ворот, вести мяч в ирру (после ловли) открываемую партеру, занимать правильную позицию при ударе, штрафном и свободном ударах вблизи своих

ворот.

Тренировочный этап (10-12 лет)

Техническая подготовка

Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногами. Удары внутренней, средней, внешней частями,

подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков

на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка

и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и вверх, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка подшовой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игрока противника и создаваемой игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча

бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или с различной

скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком

внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с

выполнением рывков и одновременного контроля мяча, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу,

закрываая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения, финт «уходом»,

«уход» вышадом, «уход» с переносом ноги через мяч. Финты «ударом» по мячу ногой с «обиранием» мяча, «пропусканием» мяча. Финт «ударом» по мячу головой. Финт «остановкой» мяча ногой с наступанием и без наступания на мяч

подшовой. Обманное движение «остановкой» мяча после передачи мяча партнером с пропусканием мяча и поворотом на 180 градусов.

Выполнение обманных движений и единоборстве с пасивным и нешпильным соперником.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом ногой и оставкой ногой в вышде (в по л шпатаге и шпатаге) и в подкате.

Бросание мяча. Бросание из различных исходных положений с места и с разбега. Бросание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, без прыжка, с падением. Ловля мяча на выходе.

Отбивание одной рукой (двумя руками) ладонью мячей, катящихся и летящих с различными траекторией и направлением без падения и с падением.

Отбивание мяча кулаком на месте, в движении, без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча одной рукой (кулаком, ладонью) сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Техническая подготовка тактика нападения

Индикаторные действия. Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное

использование изученных технических приемов, способы и разновидности тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, использование коротких и средних передач. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация

«пропуск мяча». Умение начинать и развивать атак из стандартных положений.

Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке и через

центр. Тактика защиты.

Индикаторные действия. Противостояние маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате». Применение отбора мяча изученным

способом в зависимости от игровой обстановки. Противостояние передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляемая

правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация взаимодействия в комбинациях «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействие в обороне при выполнении стандартных «комбинаций». Организация

и построение «стенки». Комбинация с учетом вратаря.

Командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и

комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробытии

штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходе из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры. Обязательное применение и играх изученного программного материала (для данного года обучения) но технической и тактической подготовке.

Тренировочный этап (13-14 лет)

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногами. Прямые удары ногами различными способами по катящимся и летящим мячам с различными траекториями и направлением. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, «через себя» без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой. Удары средней лба и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановки мяча. Остановка с поворотом до 180 градусов внутренней и средней частью подъема, внешней стороны стопы опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, с переводом мяча на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

Обманные движения. Совершенствование финтов «ухлодом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством в учебных играх.

Отбор мяча. Совершенствование в отборе изученными приемами в выезде и подкате, при атаке соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор «толчком плеча».

Бросывание мяча. Бросывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и с падением; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги.

Совершенствование бросков мяча одной рукой и двумя руками и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открытие» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования но фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободных от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствование «закрывания» «перехвата» и отбора мяча.

Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной, комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Учебно-тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

Инструкторская и судейская практика. Организация деятельности судьи с подачей основных строевых команд для построения, расчета, поворота и перестроения на месте и в движении, размыкания. Принятие рапорта.

Судейство ИТР, в процессе занятий.

Тренировочный этап (15-16 лет)

Техническая подготовка

Техника передвижения. Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом с максимальной скоростью.

Техника владения мячом. Совершенствование приемов, способов и

разновидностей ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, финтов, отбора мяча с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к состоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

Удары по мячу ногой. Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением).

Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Совершенствование техники ударов серединой и боковой частью лба, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выгибш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, переводом мяча в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения. Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обратая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча. Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безопосредочно применять избранный способ овладения мячом.

Ворачивание мяча. Совершенствование точности и дальности ворачивания мяча, изменяя расстояние до цели, ворачивание мяча партнеру для приема ногами и головой.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обратая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча и в падении. Совершенствование бросков руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность. Совершенствование техники владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций.

Тактическая подготовка.
Тактика нападения

Индивидуальные действия. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и конкретного соперника.

Групповые действия. Совершенствование до автоматизма взаимодействия игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывание новых комбинаций. Умение быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.

Командные действия. Совершенствование игры по избранной тактической системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков (быстрых старт, сильные и прицельный удар по воротам, прыгучесть, умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку и др.) Перестраивание тактического плана и ритма игры при четком взаимодействии в линиях защиты и нападения.

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие влечению, обводке, передаче, ударе. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства опекаемых соперников.

Групповые действия. Совершенствование слаженности действий «взаимодействия» при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков. Совершенствование организации противодействия «комбинациям» соперников в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинационной обороны. Совершенствование игры в обороне по избранной тактической системе с учетом индивидуальных особенностей игроков и тактики влечения игрой будущих соперников.

Тактика вратаря. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимаемая в соответствии с этим наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне; руководства действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открывание»; легкое ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Совершенствование быстрой организации атак, выполнения продолжных и диагональных, средних и длинных передач; тактические комбинации со сменой игровых мечт и ходе рашных атаки; создание численной перевеса и шике и счет подключенных полузащитников и крайних защитников; пороты действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

Учебно-тренировочные игры. Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападение и защите на другую с применением групповых действий. Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимся по характеру, стилю и способу ведения игры. Прогривание плана игры с будущими соперниками.

Инструкторская и судейская практика. В качестве помощника тренера умение показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций. Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно.

Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района, города. Совершенствование навыков в организации группы.

Подбор упражнений для основной части урока и проведение основной части самостоятельно. Составление конспекта урока и его самостоятельное проведение.

Организация и проведение занятий с новичками секций футбола общеобразовательных школ, группами начальной подготовки и спортивно-оздоровительными группами.

Практика судейства в процессе учебных занятий и соревнований в спортивной школе, районе, городе. Организация и проведение внутришкольных соревнований.

4. Система контроля и зачетные требования

Контрольные нормативы по технической подготовке.

Таблица 11

Упражнения	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Для полевых игроков:									
1. Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	3	7	8	6	7	8
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
3. Жонглирование мячом (количество раз)	8	10	12	20	25				
Для вратарей:									
1. Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34	38	40	43	45
2. Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26	30	32	34

1. Удары по воротам на точность. Выполняется по неподвижному мячу правой и левой

ногий с расстояния 17 м (малышки 10-12 лет - расстояние 11 м). Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздушной трети ворот, разделение по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в ловинный ворот (мяч должен пересечь линию ворот по воздушной коснувшись земли не ближе чем в 10 м за воротами). Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Выполняется с линии ворот (30 м от линии штрафной площади) вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые два метра ставятся еще три стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

3. 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, выполненными разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Вариант выполняют следующие упражнения:

1. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов). Выполняется по коридору шириной Юм.

2. Бросание мяча рукой на дальность. Выполняется по коридору шириной 3 м., разбег не более четырех шагов.

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке:

1. Бег 30 м с ведением мяча. Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая оставки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бег.

2. Бег 5х30 с ведением мяча. Выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

3. Удар по мячу на дальность. Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом.

Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания о землю по коридору шириной 10 м.

Для удара каждой ногой дается три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. Бросание мяча на дальность. Выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

Примечание:


1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов.

2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Футбол. Проект. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы спортивных школ - М., РФС, 1993г.
2. Футбол: учебник для институтов физической культуры - под ред. Полижжика М.С., Выжгина В.А. - М., Физкультура, образование и наука, 1999г.
3. Теория методика физического воспитания - учебник для институтов. Физкультура - под общей редакцией Л.П. Матвеева, А.И.Ловикова, 2-е изд., М., ФИС, 1986г.
4. Футбол: поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮСШОР, Г лавное управление научно-методической работы, - М., 1986г.
5. Бриль М.С. Отор в спортивных играх, М., ФИС, 1980г.
6. Гагеева Г.М., Психология футбола, М., ФИС, 1969г.
7. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом М., ФИС, 1981г.,
8. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М., ФИС, 1980г.,
9. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов - М., 1974г.
10. Гриндлер К. и др. - техническая и тактическая подготовка футболистов, пер. с немецкого - М., ФИС, 1976г.

Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа
закрытого административно-территориального образования Солнечный

<p>«Тверждено» Директор МКОУ ДО ДЮСШ ВАТО Солнечный А.П. Луцаров 2015г.</p> 	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УЧ Иванов И.В. «17» апреля 2015г.</p>
---	---

дополнительная общеобразовательная программа в области
физической культуры и спорта

ФУТБОЛ

Срок реализации: 1 год

Составитель: Блауздите Сергей Николаевич
Тренер-преподаватель по футболу

п. Солнечный Тверской обл.
2015 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	5
3. Методическая часть.....	5
3.1 Теоретическая подготовка.....	5
3.2 Общая физическая подготовка.....	8
3.3 Специальная физическая подготовка.....	9
3.4 Техническая подготовка.....	10
3.5 Тактическая подготовка.....	11
4. Контрольные нормативные требования	12
5. Соревновательная деятельность.....	13
6. Воспитательная работа.....	14
7. Список литературы.....	15

1. ПОСНИТЕЛНА ЗАПСКА

Програма предназначена за тренери и преподаватели, педагози и ръководители учредений физкултурно-спортивна наравленности и явяется основным государственным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы в ДЮСШ. Она раскрывает весь комплекс параметров обучения и тренировки в спортивной школе.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране. Отличительная особенность программы «Футбол» в ее социальной направленности. Программа предоставляет возможность детям, достигшим 8-18 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, именным различным уровнем физической подготовки приобрести к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Футбол - командный, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире. В игре проявляются скорость, сила, ловкость, быстрая реакция.

В программе представлены основные разделы спортивной подготовки футболистов спортивно-оздоровительного этапа 1-го года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Поскольку футбол игра командная, на первое место выдвигается взаимопонимание игроков, умение вести грамотные совместные действия. Важное значение при этом имеет тактическое построение игроков. Основными формами обучения игры в футбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышение требования взаимодействия между игроками, необходимость

сравнения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика. В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

Основополагающие принципы:

Системность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико- тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинско-контроля).

также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовленности

Этап подготовки	Год обучения	Минимально учащиеся в группе	Максимально учащиеся в группе	Максимально е кол-во уч. часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный период	Весь период	15	30	6	Лриrost показателей ОФП

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно-тематический план для групп спортивно-оздоровительной подготовки количество часов в неделю – 6, количество часов в год – 276

Примерный план-схема годичного цикла подготовки по футболу в спортивно-оздоровительных группах

№ Виды подготовки	сен	окт	ноя	дек	январь	фев	мар	апр	май	июнь	июль	Всего
1 Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8
2 Общая физическая	12	12	11	13	11	12	13	13	11	11	11	126
3 Специальная физическая	6	5	4	5	4	5	5	5	4	4	2	49
4 Техническая	7	7	6	8	5	6	7	7	7	8	5	73
5 Тактическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6 Соревнования	-	-	2	-	-	1	1	-	-	2	-	6
7 Контрольные испытания	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	4
Всего часов	27	27	25	27	22	26	28	27	26	27	14	276

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Теоретическая подготовка

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Массовые виды спорта, их развитие в Российской Федерации.

Физическая культура в системе народного образования. Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по футболу. Международное спортивное движение. Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.

РАЗВИТИЕ ФУТБОЛА В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ

Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола в России и развитие его. Всероссийские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (Чемпионат и Кубок Европы, мира, олимпийские игры). Всероссийские и международные юношеские соревнования. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация футбола России, ФИФА, УЕФА. Лучшие российские команды, тренеры и игроки.

ГИГИЕННИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ. ЗАКАЛИВАНИЕ. РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА. ГИГИЕНА: Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиена сна. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

ЗАКАЛИВАНИЕ: 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. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

ПИТАНИЕ: Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие об основном обмене, энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлении 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.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ, 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, 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, мышцы и сухожилий. Кровотечения и их виды.

Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы (закрывтые и открытые) . Действие низкой температуры : обморожение, общее замерзание . Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар. Оказание первой помощи при травмах, обмороке, шоке. Способы оказания кровотоечения, перевязки, наложения первичной шины. Первая помощь утопающему. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавших. Спортивный массаж: Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ В ФУТБОЛ:

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Качественные показатели индвидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, выбрасывание мяча; основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубины обороны противника или по фронту в чужую зону, с перемещением 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). Тактические варианты (в нападении и защите) при выполнении игры. Тактические варианты (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, от ворот, углавом, свободном, штрафном, при выбрасывании мяча из-за боковой линии. Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умения играть по плану – заданию. Зависимость тактического построения игры своей командой от тактики противника, индвидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор видеоклипов по технике и тактике игры футболистов высокой квалификацией.

ПРАВИЛА ИГРЫ. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, выбор права и обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований по футболу. 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. Информационная зритель о ходе соревнований.

3.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст участия для развития качества и особенностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса, Сгибание и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте их движения. 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, 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 упражнениями движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

3.4. Техническая подготовка

На возрастном уровне группы спортивно-оздоровительной неравномерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: средней частью подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу после остановки, ведение и рывков, посылка мяча низом и верхом на короткие и среднее расстояние.

Удары по летящему мячу внутренней стороной и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнера, в ворота, на ход движущемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары средней 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 движущемуся партнеру.

Остановка мяча. Остановка подшовой 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 опускаемая мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туповишем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и попередно по прямой и кругу, а также меня направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполнявая ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Выбрасывание мяча: из-за боковой линии с места – из положения шага. Выбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнера.

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 ладоней. Ловля катящегося и низко летящего мяча без прыжка и в прыжке. Ловля 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 на выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

3.5. Тактическая подготовка

Упражнения для развития ориентировки. Передвигаясь шагом, бегом, без мяча, с мячом или выполнявая 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.

Выполняя ведение мяча, останавливать мяч подшовой или сделать рывок вперед на 6 м. или повернуться кругом и снова продолжать ведение. Несколько игроков на ограниченной площадке произвольно водят свои мячи и наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. Занимающийся следит за катящимся или летящим к нему мячом и одновременно за действиями партнера. В зависимости от сигнала возвращается мяч партнеру в одно касание или после остановки.

На ограниченной площадке (20x20 м) находятся две группы игроков 5-6 человек в различной по цвету форме. Игроки одной группы передают друг другу мяч, который не должен задевать игроков первой группы.

Тактические действия полевых игроков. Обучение занимающихся

правильному расположению на футбольном поле и умениям выполнять основными 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 бросках 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», разглатывать свободный

удар от своих ворот, вести мяч в игру после ловли открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах

вблизи своих ворот.

4.КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся на спортивно-оздоровительном этапе

Упражнения оцениваются по балльной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.
 Спорстмену сдающему комплексу контрольных нормативов ОФП в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:
 Отлично: от 18-20 баллов
 Хорошо: от 15-17 баллов
 Удовлетворительно: от 12-14 баллов
 Неудовлетворительно: от 1 и ниже

ЮНОШИ

№	Упражнения	оп	ен	ВОЗРАСТ										
				7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1	Бег 30 метров, сек	5	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0	4,5	5,0
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5		
2	Прыжок в длину, см	5	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	240	230
		4	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240		
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1	7,0	6,8	6,6	6,5	6,9	7,3
		4	8,4	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,4	7,2	7,0	6,9		
4	Подтягивание, кол-во раз	5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	22	20
		4	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22		

Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке:

Бег 30 м с высокого старта проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.
Оборудование: Секундомеры фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров, финишная отметка, флажок.
Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, дается сигнал стартера.
Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в

протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.
Прыжок в длину с места: проводится в спортивном зале на резиновом покрытии, включающем жесткое приземление.
Оборудование: резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.
Описание теста: Выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытие. Разрешается три попытки.
Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Итоговый берется лучший результат.

Челночный бег 3х10 м: проводится в спортивном зале и спортивной обуви.
Оборудование: Секундомер, фиксирующие десятичные доли секунды.
Тщательно отмеряют участок в 10 метров на дорожке в 15 метров, отмечая начало его и конец линией. За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см. на дальний конец (полукруг) от финишной линии кладут кубик 5 см.
Описание теста: Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной черты; обегая полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая ее. Учитывают время.

Результат: выполнение задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.
Складка за 30 сек., кол-во раз (девочки): выполнение упражнений лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незанятельно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем от поверхности.

Подтягивание (мальчики), кол-во раз: выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный.
Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. В процессе обучения обучающимся изучаются теоретические материалы по данному разделу программы.

5. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Участие учащихся в соревнованиях: групповых, районных, городских.

По окончании соревнования педагог проводит разбор прошлых игр. Проводит объяснение, учит находить ошибки в тактико-технической деятельности соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны игры, причины недостатков.

Обучающиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальными навыками работы в качестве помощника педагога и судьи.

6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, проведение искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов воспитания воспитанники применяются формирования нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обуздание отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступления в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. А.В. Фомина, В.П. Голованов, Л.Н. Буйлова, Е.А. Филиппова, Н.Н. Фомина. Организационно-педагогические основы развития учреждений дополнительного образования детей. – М., 1998. – 86 с.
2. А.Исаев Ю.Лукашин: Футбол. – Физкультура и спорт, М.1967.
3. А.Чанади: Футбол – техника. – Физкультура и спорт, М.1978
4. Б.Т.Алухтин: Техника футбола. – Физкультура и спорт, М.1958
5. Гаева Т.М. Психология футбола. М., ФИС. 1969
6. Дьячков В.И. Физическая подготовка спортсмена. М., ФИС, 1967
7. Перевезин И.И. Школьный спорт в России. Энциклопедия. М.: Российская государственная академия физической культуры. 1994
8. Перевезин И.И. Школьный спорт в России. Энциклопедия. М.: Российская государственная академия физической культуры. 1994.
9. Перепелкин В.И. Восстановление работоспособности футболистов. М.: Олимпия. 2000
10. Футбол. Любительская программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР. Под общей редакцией тренера-методиста С.Н.Андреева. Москва 1986 г
11. <http://www.vevivi.ru/best/Vozrastnye-anatoma-fiziologicheskie-osobennosti-fizicheskogo-razvitiya-yunyh-futbolistov-ref228101.html>