

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Гонг» города Шадринска»

Принята решением
педагогического совета
МКУДО «ДЮСШ «Гонг»
города Шадринска»
Протокол № 4 от «25» 08 2015 г.

Утверждаю:
Директор МКУДО «ДЮСШ «Гонг»
города Шадринска»



В.С.Мишагин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФУТБОЛ**

Срок реализации: 10 лет

Составители:
А.В.Синькевич – тренер-преподаватель
первой квалификационной категории

Рецензенты:
В.С.Мишагин – директор МКУДО «ДЮСШ «Гонг»
города Шадринска»

г. Шадринск,
2015 г.

I. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Футбол» разработана и утверждена МКУДО «ДЮСШ «Гонг» города Шадринска в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

Правовые вопросы данной программы регламентируются Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» нормативными документами Министерства образования РФ и Министерства спорта РФ, регламентирующих порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Данная программа по футболу соответствует ФГТ и учитывает:

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

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Футбол» направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического воспитания и физического развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

В данной программе нашли отражение работы с обучающимися; содержание учебного материала по физической, технической и теоретической подготовке; распределение времени на виды подготовки; планы-графики прохождения Учебного материала; нормативные требования для перевода обучающихся .

В программе материал теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для всех учебных групп. В связи с этим тренеру предоставляется возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно с учетом возраста футболистов и целевой направленности занятий подбирать необходимый материал. Программа предназначена для работы с детьми и подростками с 7 до 18 лет.

Учебный материал по технической и тактической подготовке, включенный в программу, распределен на три этапа обучения:

- 1 этап – этап начальной подготовки (3 года) – 7-10 лет
- 2 этап – тренировочный этап (5 лет) – 10-16 лет
- 3 этап – этап совершенствования спортивного мастерства (2 года) – 16-18 лет

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
этап начальной подготовки	3	8	15-25
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12 - 20
этап совершенствования спортивного мастерства	2	13	8-10

Состав групп постоянный (допускается переход из групп в группу в следствии перемены режима учебной деятельности, дополнения количества занимающихся, в следствии естественного отсева).

Программа также предусматривает, начиная с учебно-тренировочных групп с 10 лет, общие построения тренировочных и межигровых микроциклов по направленности и динамике нагрузки в различных, периодах годичного цикла, которые являются для тренера лишь ориентирами при планировании подготовки обучающихся. В зависимости от местных условий (загруженности тренировочной базы, погодных условий) тренер обязан вносить необходимые коррективы в планирование учебно-тренировочного процесса.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные занятия (групповые)
- теоретические занятия
- участие в спортивных соревнованиях
- просмотр и анализ учебных кинофильмов и видеофильмов
- комплекс восстановительных мероприятий
- учебно-тренировочные занятия на базе городского лагеря

Цель программы:

Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем, социальной активности и ответственности, молодых спортсменов.

Задачи программы

- подготовка футболистов высокой квалификации
- подготовка инструкторов и судей по футболу
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности
- обучение основам техники и тактики
- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке
- привлечение подростков к систематическим занятиям физкультурой и спортом

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся в учебно-тренировочных группах является: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение

знаниями теории футбола и практическими навыками проведения соревнований, в группах спортивного совершенствования выступления в соревнованиях.

Основные принципы программы:

принцип последовательности – учебные задачи решаются методом усвоения материала (от простого к сложному, в соответствии с возрастными возможностями)

принцип научности – программа основана на базе программ для спортивных школ, научных монографий, учебных пособий для высших учебных заведений

принцип доступности – программа построена на доступном в изложении материале

приоритета интереса группы в целом и каждого воспитанника в отдельности

гуманистических начал, многообразия и вариативности форм организации деятельности

непрерывности образования и воспитания

единства общей и специальной подготовки

цикличности, повторяемости, непрерывности и постепенного увеличения нагрузки

Ожидаемые результаты и формы подведения итогов образовательной программы:

-сохранность контингента;

-выполнение контрольно-переводных нормативов соответствующих; этапу и году обучения;

-результативность участия в соревнованиях обучающимися;

-мониторинг состояния здоровья;

-подготовка спортсменов высокого класса.

II. Организация учебно - тренировочной работы.

Организация учебно-тренировочного процесса в МКУДО «ДЮСШ «Гонг» города Шадринска» осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения юными спортсменами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

Решение задач, поставленных перед спортивными школами по футболу, предусматривает выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов; систематическое проведение практических и теоретических занятий; хорошо организованную систему отбора юных футболистов; регулярное участие в соревнованиях и контрольных играх; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; прохождение инструкторской и судейской практики; организацию систематической воспитательной работы; привитие юным футболистам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу; использование данных науки и передовой практики как важнейшее условие подготовки квалифицированных футболистов.

Задачи учебно-тренировочных групп

Группы этапа начальной подготовки: обеспечить разностороннюю физическую подготовку учащихся на основе учебной программы по физической культуре, прививать интерес к систематическим занятиям футболом, выявлять перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в учебно-тренировочных группах.

В этих группах юные футболисты изучают основы техники футбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», получают теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, технике. Основах тактики и правилах игры в футбол.

Группы тренировочного этапа 11-12лет: укреплять здоровье и закаливать организм учащихся, прививать устойчивый интерес к занятиям футболом, обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений. подготовиться и выполнить нормативы, овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре; обучить спортсменов основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоить процесс игры в соответствии с правилами футбола; участвовать в соревнованиях по футболу и выполнить требование III юношеского разряда (11-12 лет); изучить элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правилах игры в футбол.

Группы тренировочного этапа 13-14 лет: укреплять здоровье, совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости; овладеть всем арсеналом технических приёмов игры; совершенствовать индивидуальную и групповую тактику игры, овладеть основами командной (11-11) тактики игры; совершенствовать тактические действия в звеньях и линиях команды; развивать тактическое мышление, определить игровые наклонности юных футболистов (наличие определённых качеств и желание самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии); участвовать в соревнованиях по футболу и выполнить требования 2 юношеского разряда (13-14 лет); воспитать элементарные навыки судейства; изучить начальные теоретические сведения о методике занятий физическими упражнениями, функциях игроков в линиях команды, ознакомиться с тактическими схемами ведения игры.

В процессе обучения у учащихся воспитывается умение заниматься самостоятельно; выполнять упражнения по физической подготовке и по индивидуальной технике владения мячом.

Группы тренировочного этапа 15лет: совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости. Совершенствовать технические приёмы игры, довести до уровня высокого их выполнения в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника. Совершенствовать индивидуальную, групповую и командную тактику игры, изучить « стандартные» положения, продолжать развивать тактическое мышление в сложных игровых ситуациях. Определить игровые места в составе команды, приобрести опыт в соревнованиях различного уровня, выполнить требования I юношеского разряда (15-16 лет), Усвоить основные положения методики спортивной тренировки футболистов; овладеть навыками судейства, воспитывать инструкторские навыки, совершенствовать навыки самостоятельных занятий.

Группы совершенствования спортивного мастерства: продолжать совершенствовать индивидуальную атлетическую подготовку с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости. Совершенствовать технические приёмы игры в условиях сбивающихся факторов, уделяя главное внимание увеличению объёма технических приёмов, скорости и эффективности их выполнения, совершенствовать индивидуальные тактические действия в рамках командной тактики по избранной системе, уделяя главное внимание воспитанию у учащихся творческих и комбинационных

возможностей, повышать уровень психологической подготовки. Готовить к участию в соревнованиях, приобрести опыт игры с высококвалифицированными командами, выполнить классификационные требования для получения 2 разряда (16-17 лет) и 1 разряда (17-18 лет) получить звание инструктора-общественника и судьи 3-й категории, повысить теоретические знания, особенно в вопросах тактики игры, методики спортивной тренировки, методики судейства, организации и проведения соревнований по футболу; воспитывать целеустремленность и настойчивость в достижении спортивных результатов.

Чтобы наиболее полно использовать возможности, связанные с представленным режимом и поставленными задачами, необходимо строить учебно-тренировочный процесс в плане:

-усиления индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приёмов и их способов;

-повышение роли и объёма тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического мастерства в рамках избранных систем игры;

-на высоком уровне соревновательной подготовки, эффективного построения учебных, тренировочных и товарищеских игр с целью решения основных задач по видам подготовки;

-использования эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности юных футболистов и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом.

Решение задачи подготовки футболистов высокой квалификации во многом определяется правильной организацией и методикой проведения поиска и отбора способных детей и подростков, для чего тренерами спортивных школ используются такие формы работы, как посещение уроков физической культуры и спортивных массовых соревнований в школах, проверка уровня общефизической и спортивной подготовки по установленным контрольным нормативам.

Зачисление обучающихся в группы производится по заявлению родителей и выполнении нормативов. Кроме того, необходимо письменное разрешение врача-педиатра по месту жительства.

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед МАОУ ДОД ДЮСШ, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

В спортивных школах разрабатываются перспективные (на 2 или 4 года), текущие(на учебный год) и оперативные(на каждый месяц, микроцикл и отдельное занятие) планы.

Перспективное планирование тренировки - это составление плана на ряд на основе анализа 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.

Тематический учебный план и примерные графики распределения учебных часов для групп начальной подготовки, тренировочных групп и групп спортивного совершенствования представлены в программе.

Общий объём годового плана должен быть выполнен полностью. В период каникул и пребывания в спортивном лагере учебно-тренировочная нагрузка увеличивается.

На период учебно-тренировочных сборов и спортивно-оздоровительного лагеря наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливается:

-Для групп начальной подготовки - по наивысшему режиму и соответствующей наполняемости учебно-тренировочных групп

-Для учебно-тренировочных групп- по наивысшему режиму и соответствующей наполняемости групп спортивного совершенствования.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х, а в тренировочных группах 4-х академических часов.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед продолжительностью 15-30 минут или специальных теоретических занятий продолжительностью 45 минут. Кроме того, теоретические знания приобретаются также на практических занятиях. При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы.

Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские, областные, всесоюзные соревнования с участием команд различных возрастных групп.

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.

В каждой возрастной группе предусматривается приём контрольных нормативов по общей и специальной физической и технико-тактической подготовке.

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

<i>Год обучения</i>	<i>Минимальный возраст для зачисления (лет)</i>	<i>Минимальное число обучающихся в группе</i>	<i>Максимальное количество учебных часов в неделю/год</i>	<i>Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года</i>
Этап начальной подготовки				
<i>1-й год</i>	<i>8 лет</i>	<i>15</i>	<i>6/312</i>	<i>Выполнение нормативов ОФП</i>
<i>2-й год</i>	<i>9 лет</i>	<i>15</i>	<i>8/416</i>	
<i>3-й год</i>	<i>10 лет</i>	<i>15</i>	<i>10/520</i>	
Тренировочный этап				
<i>1-й год</i>	<i>11-12 лет</i>	<i>15</i>	<i>12/624</i>	<i>Выполнение нормативов ОФП, СФП III-II юн. р-д II-I юн. р-д</i>
<i>2-й год</i>	<i>12-13 лет</i>	<i>12</i>	<i>14/728</i>	
<i>3-й год</i>	<i>13-14 лет</i>	<i>12</i>	<i>18/936</i>	
<i>4-й год</i>	<i>14-15 лет</i>	<i>10</i>	<i>18/936</i>	
<i>5-й год</i>	<i>15-16 лет</i>	<i>10</i>	<i>18/936</i>	
Этап совершенствования спортивного мастерства				
<i>1-й год</i>	<i>16 лет</i>	<i>8</i>	<i>20/1040</i>	<i>I юн. р-д – III разряд</i>
<i>2-й год</i>	<i>17 лет</i>	<i>8</i>	<i>24/1248</i>	<i>II разряд</i>

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

4. На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы.

Решение задачи подготовки футболистов высокой квалификации во многом определяется правильной организацией и методикой проведения поиска и отбора способных детей и подростков, для чего тренерами спортивных школ используются такие формы работы, как агитационно-пропагандистские мероприятия, посещение уроков физической культуры и массовых спортивных соревнований в школах, коллективах физической культуры в районах и городах, проверка уровня общефизической и спортивной подготовки по установленным контрольным нормативам.

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, выбрать основные направления реальности, эффективные средства и методы тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол

<i>Разделы спортивной подготовки</i>	<i>Этапы и годы спортивной подготовки</i>				
	<i>Этап начальной подготовки</i>		<i>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>		<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>
	<i>1 год</i>	<i>свыше года</i>	<i>до двух</i>	<i>свыше двух</i>	

			<i>лет</i>	<i>лет</i>	
Общая физическая подготовка (%)	13 - 17	13 - 17	13 - 17	13 - 17	4 - 6
Специальная физическая подготовка (%)	4 - 6	4 - 6	9 - 11	9 - 11	9 - 11
Техническая подготовка (%)	35 - 45	35 - 45	26 - 34	18 - 23	13 - 17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9 - 11	9 - 11	9 - 11	9 - 11	13 - 17
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	22 - 28	22 - 28	26 - 34	31 - 39	35 - 45
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	4 - 6	4 - 6	5 - 8	5 - 8	8 - 10

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед продолжительностью 15 - 30 мин. или специальных теоретических занятий продолжительностью 45 мин. Кроме того, теоретические знания приобретаются также на практических занятиях по физической, технической и тактической подготовке. При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия, кинокольцовки, видеозаписи, учебные кинофильмы.

Учебный материал по технической и тактической подготовке, включенный в программу, распределен по годам обучения. Для соответствующего года обучения излагается только новый материал по данным разделам подготовки. Для закрепления и совершенствования пройденного необходимый учебный материал подбирается тренером самостоятельно.

Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские, областные и всероссийские соревнования с участием команд различных возрастных групп.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Контрольные	1	1	1	2	2

<i>Отборочные</i>	-	-	1	2	1
<i>Основные</i>	1	1	2	2	2
<i>Всего игр</i>	22	22	28	28	32

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.

Рациональное планирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки. Содержание требований 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 члены сборных команд и команд мастеров.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей и специальной физической и технико-тактической подготовке.

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	
	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
<i>Быстрота</i>	<i>Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)</i>	<i>Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)</i>
	<i>Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)</i>	<i>Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)</i>
	<i>Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)</i>	<i>Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)</i>
<i>Скоростно-силовые качества</i>	<i>Прыжок в длину с места (не менее 135 см)</i>	<i>Прыжок в длину с места (не менее 125 см)</i>
	<i>Тройной прыжок (не менее 360 см)</i>	<i>Тройной прыжок (не менее 300 см)</i>
	<i>Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)</i>	<i>Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)</i>
<i>Выносливость</i>	<i>Бег на 1000 м</i>	<i>Бег на 1000 м</i>

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	
	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
<i>Быстрота</i>	<i>Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)</i>	<i>Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 с)</i>

	<i>Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)</i>	<i>Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с)</i>
	<i>Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)</i>	<i>Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)</i>
	<i>Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)</i>	<i>Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с)</i>
<i>Скоростно-силовые качества</i>	<i>Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)</i>	<i>Прыжок в длину с места (не менее 1 м 70 см)</i>
	<i>Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)</i>	<i>Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см)</i>
	<i>Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12 см)</i>	<i>Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 10 см)</i>
	<i>Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)</i>	<i>Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см)</i>
<i>Сила</i>	<i>Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)</i>	<i>Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м)</i>
<i>Техническое мастерство</i>	<i>Обязательная техническая программа</i>	<i>Обязательная техническая программа</i>

Нормативы
*общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства*

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	
	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
<i>Быстрота</i>	<i>Бег на 15 м с высокого старта</i>	<i>Бег на 15 м с высокого старта</i>

	<i>(не более 2,53 с)</i>	<i>(не более 2,80 с)</i>
	<i>Бег на 15 м с хода (не более 2,14 с)</i>	<i>Бег на 15 м с хода (не более 2,40 с)</i>
	<i>Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,60 с)</i>	<i>Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,90 с)</i>
	<i>Бег на 30 м с хода (не более 4,30 с)</i>	<i>Бег на 30 м с хода (не более 4,55 с)</i>
<i>Скоростно-силовые качества</i>	<i>Прыжок в длину с места (не менее 2 м 10 см)</i>	<i>Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)</i>
	<i>Тройной прыжок (не менее 6 м 60 см)</i>	<i>Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)</i>
	<i>Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 18 см)</i>	<i>Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12 см)</i>
	<i>Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 27 см)</i>	<i>Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)</i>
<i>Сила</i>	<i>Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 9 м)</i>	<i>Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)</i>
<i>Техническое мастерство</i>	<i>Обязательная техническая программа</i>	<i>Обязательная техническая программа</i>
<i>Спортивный разряд</i>	<i>Первый спортивный разряд</i>	

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета с учетом выполнения юными футболистами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, медико-биологических показателей, наличия установленного спортивного разряда. Итоговая успеваемость подводится два раза в год: в конце подготовительного периода (март-апрель) и соревновательного (октябрь) периодов.

III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Примерный учебный план для отделений футбола представлен в таблице. При его разработке учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ

<i>№п/п</i>	<i>Раздел подготовки</i>	<i>ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ</i>
-------------	--------------------------	-----------------------

		Начальная подготовка		Тренировочный этап				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1-й год	2(3)-й годы	1(2)-й годы	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год
1	<i>Теоретическая подготовка</i>	10	15	24	30	38	44	60	73
2	<i>Практические занятия:</i>								
2.1	<i>Общая физическая подготовка</i>	50	72	128	150	170	187	200	130
2.2	<i>Специальная физическая подготовка</i>	26	46	46	60	71	94	120	200
2.3	<i>Техническая подготовка</i>	160	232	190	219	234	268	260	297
2.4	<i>Тактическая подготовка</i>	30	40	60	67	143	176	216	294
2.5	<i>Учебные и тренировочные игры</i>	20	36	34	44	54	68	68	76
2.6	<i>Контрольные игры и соревнования</i>	10	21	26	40	44	56	66	72
2.7	<i>Инструкторская и судейская практика</i>	-	-	-	-	10	25	30	36
2.8	<i>Текущие и контрольные испытания по ОФП и СФП, технической подготовке. Переводные нормативы.</i>	6	6	12	14	16	18	20	20
2.9	<i>Восстановительные мероприятия</i>	<i>Вне сетки занятий</i>							50
	ИТОГО: час/год	312	468	520	624	780	936	1040	1248

IV. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ
(для всех учебных групп)

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировки. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Футболист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных футболистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях футбола, его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В УТ группах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история футбола, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Темы теоретических занятий (для всех учебных групп)

Физическая культура и спорт в России

Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Физическая культуры в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательные школы- интернаты спортивного профиля.

Единая всесоюзная спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по футболу.

Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.

Развитие футбола в России и за рубежом

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Всероссийские соревнования по футболу. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, олимпийские игры). Всероссийские и международные юношеские и детские соревнования.

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация футбола России, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Врачебный контроль 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, 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.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Физиологические основы спортивной тренировки

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

Общая и специальная физическая подготовка

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Техническая подготовка

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 индивидуальной 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, вбрасывания 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.

Тактическая подготовка

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 1 - 4 - 3 - 3, 1 - 4 - 4 - 2. Тактика отдельных линии и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».

Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор кинограммы по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

Морально-волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка

Моральные качества, присущие человеку: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

Основы методики обучения и тренировки

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и единство процесса их совершенствования.

Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов.

Урок - основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении урока: задачи, содержание его частей и нагрузка в уроке. Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Планирование спортивной тренировки и учет

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование.

Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов.

Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Правила игры. Организация и проведение соревнований

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-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.

Установка перед играми и разбор проведенных игр

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков.

Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий.

Проявление морально-волевых качеств.

Места занятий, оборудование и инвентарь

Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.

Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка.

Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т. п.) и его назначение.

Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм.

Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для всех учебных групп)

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие 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. 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 пружинящими движениями.

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

3. Упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания 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 передачами, бросками и ловлей мячей.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, 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 кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

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 и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.

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

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

8. Лыжи. Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2-х до 10-ти км на время.

9. 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.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, 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 рывки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. Бег змейкой между расставленными в различном 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 мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

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

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

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 с фланга. Из положения приседа, широкого

выпада, лежа - рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения 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% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 - 8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

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

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

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 - 5 игроками.

4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; 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 мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание 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 вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот 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 двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ

Для групп начальной подготовки

ТЕХНИКА ИГРЫ

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногами. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу.

Удвры по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. 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 двигающемуся партнеру.

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

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

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

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди 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, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад.

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

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону окрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

ТАКТИКА ИГРЫ

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие 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», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Для тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные

удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

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

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

Ведение мяча. Ведение внешней частью и серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканием» мяча партнеру; «ударом» головой. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканием мяча.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание 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, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации

в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

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

Учебные и тренировочные игры

Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Для тренировочных групп 3-го - 5-го годов обучения

Техническая подготовка

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

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. 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 серединой 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° – внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью — летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч 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 в финтах «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча. Совершенствование в отборе мяча изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх.

Отбор с использованием толчка плечом.

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

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения и в падении; 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 спадением ноги.

Совершенствование бросков мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и срук на дальность и точность.

Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Уметь маневрировать на поле: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать 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. Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствовать «закрывание», «перехват» и отбор мяча.

Групповые действия. Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям. Создавать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия. Организовывать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовать атаку.

Учебные и тренировочные игры

Совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия при игре по избранной тактической системе.

Инструкторская и судейская практика

Уметь организовать группу, подавая основные строевые команды - для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта. Судейство игр в процессе учебных занятий.

Для групп совершенствования спортивного мастерства

Техническая подготовка

Техника передвижения. Совершенствовать различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.

Техника владения мячом. Совершенствовать приемы, способы и разновидности ударов по мячу ногой и головой, остановок, отбора мяча с учетом игрового амплуя, задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

Техника игры вратаря. Совершенствовать технику владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

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

Групповые действия. Совершенствовать до автоматизма взаимодействия игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывать новые комбинации. Уметь быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.

Командные действия. Совершенствовать игру по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть, умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку и др.). Уметь перестраивать тактический план и ритм игры, сохраняя четкое взаимодействие в линиях защиты и нападения.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствовать действия без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства опекаемых соперников.

Групповые действия. Совершенствовать организацию противодействия «комбинациям» в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.

Командные действия. Совершенствовать игру в обороне по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков и тактику ведения игры будущих соперников.

Тактика вратаря. Совершенствовать тактические способности и умения в игре в воротах и на выходе, организации атаки; руководства действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.

УЧЕБНЫЕ И ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ИГРЫ

Совершенствовать технико-тактическое мастерство в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проиграть план игры с будущими соперниками.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Совершенствование навыков в организации группы,

Уметь подобрать упражнения для основной части урока и провести ее. Составить конспект урока и провести его самостоятельно.

Уметь организовать и провести занятия с новичками группы футбола.

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

Составление положений о соревнованиях. Организация и проведение внутришкольных соревнований.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Длительность пребывания юного спортсмена в спортивной школе, большой объем и высокая интенсивность тренировочных занятий, постоянно растущий объем и сложность учебной программы в общеобразовательной школе, острый дефицит свободного времени, частые стрессовые ситуации, связанные с участием в соревнованиях,— все эти факторы предъявляют очень высокие требования к физическому и психическому состоянию юных футболистов. Иногда их воздействие оказывается непосильным для юного спортсмена, и тогда неизбежно снижение спортивных результатов или успеваемости в школе, а иногда и обоих этих показателей. Подобные нежелательные явления не только отрицательно сказываются на спортивных успехах юного футболиста, но в значительной мере могут осложнить его будущее. Вот почему так важно значение целенаправленной и систематической воспитательной работы в спортивной школе, которая окажет благотворное влияние и на спортивные достижения, и на дальнейший жизненный путь юных футболистов,

Планирование воспитательной работы. Эффективность воспитательной работы с юными спортсменами во многом зависит от четкости ее планирования, от умения тренера ставить на каждом этапе педагогического процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

Основным документом планирования является общешкольный план воспитательной работы, который разрабатывается завучем и утверждается директором спортивной школы. Помимо этого, в план включаются разделы: культурно-массовая работа, индивидуальная работа, связь с общеобразовательной школой, работа с родителями, связь с командой мастеров.

В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на **м а с с о в ы е** (с участием всех учебных групп школы), **г р у п п о в ы е** (с участием одной или нескольких групп) и **и н д и в и д у а л ь н ы е** (рассчитанные на отдельных обучающихся).

Ниже приводится перечень форм воспитательной работы, которые можно использовать при составлении плана.

Т р у д о в о е в о с п и т а н и е: подготовка и ремонт оборудования и инвентаря, подготовка и уборка мест тренировочных занятий, изготовление и оформление стендов и т. д.), участие в субботниках.

Нравственное воспитание: беседы по этические и спортивно-этические темы, диспуты, читательские конференции, встречи с известными спортсменами, торжественный прием и выпуск воспитанников спортивной школы, проведение торжественных собраний, празднование «дней рождения», посещение театров, музеев, выставок, встречи с деятелями литературы и искусства, походы в кино, экскурсии, турпоходы и др.

Каждое из планируемых мероприятий должно отвечать конкретной воспитательной задаче, а вся воспитательная работа — главной цели — формированию всесторонне и гармонически развитой личности. Учитывая ограниченный бюджет свободного времени юных спортсменов, необходимо вести поиск наиболее эффективной организации и использования форм воспитательной работы.

Одним из наиболее эффективных являются **к о м п л е к с н ы е** формы воспитательной работы, т. е. такие, которые сочетают в себе элементы всех основных направлений воспитательного процесса. Данные формы предполагают активное участие юных спортсменов в организации, подготовке и проведении планируемых мероприятий под руководством представителей школы, ответственных за их проведение. В свою очередь, тренеры и учителя осуществляют ненавязчивый контроль за ходом выполнения намеченных мероприятий, оказывая при необходимости действенную помощь.

Подобная организация воспитательного процесса возможна лишь при наличии дружного, сплоченного **к о л л е к т и в а** тренеров и воспитанников, где успехи и неудачи каждого его члена становятся достоянием и объектом внимания остальных, а общее дело — личной заботой каждого. Активная поддержка со стороны родителей и общеобразовательной школы позволит более плодотворно решать насущные воспитательные проблемы.

В плане воспитательной работы необходимо рационально сочетать массовые формы работы с работой в командах и индивидуальной работой. Оптимальный срок проведения массовых мероприятий — один раз в 2 — 3 месяца. Использование групповых форм зависит от возраста юных спортсменов, их образовательного и культурного уровня, графика учебно-тренировочных и школьных занятий.

Особое внимание в плане воспитательной работы необходимо уделять работе в спортивно-оздоровительных лагерях, на учебно-тренировочных сборах и во время выезда команды на соревнования в другие города, поскольку условия жизнедеятельности команды (одной или нескольких) имеют свои специфические особенности, которые прежде всего характеризуются отсутствием привычных в обычных условиях факторов воздействия, а именно: семьи, школы, друзей и знакомых. В связи с этим тренер становится главным и единственным руководителем воспитательного процесса, что накладывает на него очень серьезную ответственность. Данные условия имеют и другие, не менее важные особенности. Так, в период сборов у юных спортсменов появляется больше, чем во время учебного года, свободного времени, и если целенаправленно его не организовать, то очень скоро обнаружатся нежелательные явления, порожденные скукой, — карты, курение, конфликтные ситуации и другие проявления недисциплинированности. Поэтому перед выездом на учебно-тренировочный сбор или в спортивно-оздоровительный лагерь тренеру необходимо продумать программу воспитательной работы с учетом целевого назначения сборов, их продолжительности, условий и места проведения, состава участников.

Во время выезда на соревнования воспитательная работа направлена прежде всего на обеспечение устойчивого психического состояния спортсменов, снятия эмоционального перевозбуждения, поддержание дружеских взаимоотношений, обеспечивающих высокую сплоченность коллектива.

Целенаправленное и конкретное планирование воспитательных воздействий позволит тренеру предусмотреть возможность проявления нежелательных явлений и наметить действенные меры их предотвращения.

Общешкольный план воспитательной работы только в том случае окажет действенную помощь в воспитании юных спортсменов, если будет основан на реальном знании всех сторон жизни воспитанников, их интересов, уровня образования и способностей, особенностей характера, семейного положения, ведущих мотивов деятельности, т. е., другими словами, в основе планирования воспитательной работы лежит систематическая и целенаправленная работа по изучению личности воспитанников на каждом этапе педагогического процесса. В сборе подобной информации принимают активное участие все заинтересованные лица — тренеры, учителя, родители, но ведущая роль должна принадлежать тренерам спортивной школы во главе с завучем и директором. Использование специальных методов педагогики, психологии и социальной психологии для изучения групповых и индивидуальных показателей значительно повысит достоверность и объективность информации, полученной в результате наблюдений и бесед. Проведение подобных обследований группы в течение длительного периода позволит проследить динамику изменения показателей и своевременно скорректировать воспитательную работу в командах..

На основании общешкольного плана воспитательной работы каждый тренер составляет план работы с группой. Форма, по которой составляется план и его основные разделы, соответствует общешкольному плану, однако он должен быть еще более конкретным по содержанию планируемой работы, учитывать особенности данного коллектива. Поскольку коллектив одной группы (команды) более мобилен в своем развитии, чем коллектив школы в целом, нецелесообразно планировать воспитательную работу в нем на длительный период. Наиболее оптимальный срок планирования — 3 — 4 месяца. Такой период работы позволит тренеру ставить более конкретные воспитательные задачи, намечая объективные сроки их решения с учетом реальных возможностей группы.

Активная и творческая совместная деятельность тренеров, учителей и родителей — залог дальнейшего совершенствования работы спортивной школы по подготовке высококвалифицированных футболистов и воспитанию гармонически развитых граждан нашего общества.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного футбола. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах. Освоению и быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных футболистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Система восстановления включает организационные формы ее реализации, подбор адекватных средств восстановления и контроль за их эффективностью.

Восстановительные мероприятия разделяются на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышение спортивных результатов возможно только при рациональном построении тренировки, соответствии между величиной нагрузки и функциональным состоянием футболистов.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для

юных футболистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерскому коллективу спортивных школ.

Система гигиенических факторов состоит из следующих разделов:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
 - рациональный распорядок дня;
 - личная гигиена;
 - специализированное питание и рациональный питьевой режим;
 - закаливание;
 - гигиенические условия тренировочного процесса;
 - специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке футболистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, временные факторы и т. д.).
- В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены.

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллектива). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренеры должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние социально-гигиенических факторов микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Особенности учебной деятельности юных футболистов необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочного процесса. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок несколько снижается. Вопросы личной гигиены связаны с использованием рационального распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом, отказом от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет:

- создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;
- повышать спортивную работоспособность;
- воспитывать организованность и сознательную дисциплину;

В связи с различными условиями жизни и учебы, бытовыми и индивидуальными особенностями не может быть единого для всех распорядка дня. Однако необходимо:

- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауны, локальные физиотерапевтические средства воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.). Передозировка

физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т. д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1 — 2 раза в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

VI. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Для полевых игроков и вратарей по общей физической подготовке:

1. Бег 30, 60 м.
2. Челночный бег 3x10 м.
3. Бег 1000, 2000 м.
4. Прыжок в длину с места.
5. Поднимание туловища за 1 мин.
6. Сгибание рук в упоре лежа
7. Подтягивание

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

Для полевых игроков и вратарей 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 остановки 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 бега.

2. Бег 5x30 м 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.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

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 мяча о землю по коридору шириной 5 м.

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

Для полевых игроков по технической подготовке:

1. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10 - 12 лет - с расстояния 11 м). Футболисты 10 - 15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16 - 18 лет посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться 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 старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

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

Для вратарей по технической подготовке

4. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

Примечания:

1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов.
2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

Переводные нормативы для обучающихся

Вид физической подготовки	Нормативы	начальная подготовка		Тренировочный этап				СС
		НП - 1	НП – 2-3	УТГ -1	УТГ - 2	УТГ - 3	УТГ – 4-5	СС 1-2
Общая физическая подготовка	Бег 30 м(сек)	6,7	6,5	-	-	-	-	-
	Бег 60 м (сек)	-	-	10,0	9,8	9,6	9,2	9.0
	Челночный бег 3*10м (сек)	10,0	10,0	9,0	8,5	8,0	7,8	7.7
	Прыжок в длину с места (см)	160	170	190	210	215	220	225
	Поднимание туловища (за 1 мин)	30	35	42	44	46	48	48
	Сгибание рук в упоре лёжа (раз)	18	19	21	22	23	24	25
	Подтягивание (раз)	-	-	6	7	8	9	10
	Бег 1000 м (мин,сек)	4,50	4,45	-	-	-	-	-
	Бег 2000 м (мин,сек)	-	-	9,00	8,50	8,40	8,20	8.10
Специальная физическая	Бег с мячом 30 м (сек)	7,0	6,8	6,4	6,2	6,0	5,8	5.7
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	30	34	42	46	50	54	56

<i>Вбрасывание с аута (м)</i>	6	7	-	-	-	-	-
<i>Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам (расстояние между стойками 4-2-2-10 м)</i>	14,0	12,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8.3
<i>Бег 5*30 м с ведением мяча (сек)</i>	-	-	42,0	40,0	38,0	36,0	34,0
<i>Удар по мячу ногой на точность с 11 м (НП) 17 м (УТГ) по центру (правой и левой ногой по 5 ударов)</i>	6	6	7	8	8	9	10
<i>Жонглирование мячом (кол.раз)</i>	-	-	14	18	20	22	24

Список литературы

1. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.
3. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
4. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
5. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
6. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.-методич. пособие/ Под.ред.проф.Н.М.Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.
7. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
8. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.
9. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич. пособие/ В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.
10. Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР. Москва – 1986г.
11. Футбол. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Москва-2011г.

12. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга (текст): Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
13. Чирва Б., Голомазов С. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет: Методические разработки для тренеров. Выпуск 22. – М., РГУФК, 2004. – 35 с.
14. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» (текст): Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
15. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 96 с., ил.