

Администрация Уренского муниципального района
Нижегородской области

Муниципальное автономное учреждение
«Физкультурно-оздоровительный комплекс в г.Урень
Нижегородской области»

Принята на тренерском совете
Протокол № 5 от
« 18 » мая 2015 года

«Утверждаю»
Директор МАУ «ФОК в г. Урень НО»
В.А. Смирнов
«18» мая 2015 года



Дополнительная предпрофессиональная программа
в области физической культуры и спорта

«Футбол»

Срок реализации: 8 лет

Автор - составитель:

Колесов Максим Владимирович-
тренер

г. Урень

2015г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Мини-футбол» разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г. № 1008);
- Приказа РФ Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам от 12 сентября 2013 года №730;
- Санитарно – эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПин 2.4.4.3172 – 14), зарегистрировано в Минюсте РФ 20 августа 2014 года №33660.

1.1. Характеристика вида спорта

Футбол (англ. football, «ножной мяч») — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Игры, похожие на современный футбол, существовали довольно давно у разных народов, однако первые записанные правила датированы 1848 годом. Датой рождения футбола считается 1863 год, когда была организована первая Ассоциация футбола и составлены правила, похожие на

современные. История футбола началась очень давно. Так, например, и в Египте, и в Германии, и в Китае были игры, похожие на футбол. Самая удачная из них называлась гарпастум и придумали её итальянцы. Но когда появился современный футбол, гарпастум был забыт. Когда англичане придумали футбол, они сразу стали популяризировать его во всех странах, включая Россию. В то время в чемпионате участвовало много английских команд.

Цель программы: приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.
2. Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола.
3. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.
4. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.
5. Формирование потребности ведения здорового образа жизни.
6. Проведение профориентации.

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.

1.2 Специфика организации тренировочного процесса.

Программа рассчитана на мальчиков и девочек в возрасте от 8 до 17 лет, составлена на восемь лет обучения и обеспечивает непрерывность дополнительного образования. Она построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков.

Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход.

Основная форма организации работы – учебно-тренировочное занятие. Наполняемость групп зависит от года обучения и может составлять от 15 до 30 человек. Режим занятий: 3 раза в неделю по 3–2 академических часа

(+игровой день) в зависимости от года обучения. Наряду с практическими занятиями, проводятся и теоретические.

Данная программа создает условия для приобретения общих (универсальных) способов действия (способностей и умений), позволяющих человеку понимать ситуацию, достигать результатов в разных видах деятельности, что составляет основу (сущность) компетентностного подхода в дополнительном образовании.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- участие в соревнованиях по возрастной программе;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений, а также оценки своих возможностей.

Правила игры

Отдельная футбольная игра называется матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 45 минут. Пауза между первым и вторым таймами составляет 15 минут, в течение которой команды отдыхают, а по её окончании меняются воротами.

В футбол играют на поле с травяным или синтетическим покрытием. В игре участвуют две команды: в каждой от 7 до 11 человек. Один человек в команде (вратарь) может играть руками в штрафной площади у своих ворот, его основной задачей является защита ворот. Остальные игроки также имеют свои задачи и позиции на поле. Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача — противодействовать нападающим игрокам противоположной команды. Полузащитники действуют в середине поля, их роль — помогать защитникам или нападающим в зависимости от игровой ситуации. Нападающие располагаются, преимущественно на половине поля соперника, основная задача — забивать голы.

Цель игры — забить мяч в ворота противника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов.

В случае, если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество голов, то или фиксируется ничья, или победитель выявляется согласно установленному регламенту матча. В этом случае может быть

назначено дополнительное время — ещё два тайма по 15 минут каждый. Как правило, между основным и дополнительным временем матча командам предоставляется перерыв. Между дополнительными таймами командам даётся лишь время на смену сторон. Одно время в футболе существовало правило, по которому победителем объявлялась команда, первой забившая гол (правило «золотого гола») или выигрывавшая по окончании любого из дополнительных таймов (правило «серебряного гола»). В настоящий момент дополнительное время либо не играется вовсе, либо играется в полном объёме (2 тайма по 15 минут). Если в течение дополнительного времени победителя выявить не удаётся, проводится серия послематчевых пенальти, не являющихся частью матча : по воротам противника с расстояния 11 метров пробивается по пять ударов разными игроками. Если количество забитых пенальти у обеих команд будет равным, тогда пробиваются по одной паре пенальти, пока не будет выявлен победитель.

Тактика

Поскольку футбол игра командная, на первое место выдвигается взаимопонимание игроков, умение вести грамотные совместные действия. Важное значение при этом имеет тактическое построение игроков. Самой распространённой тактической схемой в современном футболе является игра с четырьмя защитниками, четырьмя полузащитниками и двумя нападающими — 4-4-2. Схем существует великое множество, однако само понятие схемы, как и понятие амплуа игроков достаточно относительно. В зависимости от квалификации игроков, их обязанности на поле могут значительно выходить за рамки амплуа. Так, часто по замыслу тренера полузащитники, в особенности крайние (а иногда даже и центральные защитники) выполняют роль нападающих. В связи с развитием теории футбола и универсализацией игроков стали анахронизмом некоторые широко известные прежде схемы (например, бразильская атакующая схема «дубль-вэ» или система обороны со свободным защитником) и многие футбольные термины («инсайд», «либеро» и т. п.).

1.3. Структура системы многолетней подготовки

Футбольные тренеры, работающие с детьми, должны знать, что в странах с высоко развитым футболом интерес к двигательной активности формируется с самого раннего возраста. Этапы подготовки Основная задача этапа.

Этап начальной подготовки. К занятиям на этом этапе допускаются дети, прошедшие предварительную подготовку на занятиях спортивно-

оздоровительного этапа, а также учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе продолжается работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, расширение круга технических приемов футбола, обучение основам тактики игры. В конце этапа проводится экспертная оценка игровых умений и навыков. По результатам экспертизы делается первичный прогноз о наличии способностей у каждого ребенка к футболу. Все желающие продолжить футбольное образование зачисляются на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап. К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе здоровые и практически здоровые дети, прошедшие в течение не менее одного года начальную подготовку и выполнившие нормативы тестов по общей и специальной подготовленности. Перевод на этом этапе из одной возрастной группы в другую также осуществляется по результатам тестовых испытаний.

В нормативной части изложена расчетно-плановая часть, которая включает в себя: учебный план и планы-графики расчета учебных часов по годам обучения, а также основные требования.

В методической части представлен учебный материал по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической, соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники игры в футбол. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике игры в футбол.

В части «Система контроля и зачетные требования» изложены параметры зачетных требований по основным разделам подготовки по годам обучения.

Длительность этапов подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления, наполняемость групп

Этапы подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления в группы	Кол-во час. в неделю	Наполняемость групп

Начальная подготовка		1 г.об.	8-10 лет	6	15 чел.
Начальная подготовка		2 г.об.	10-11 лет	8	13- 15 чел.
Начальная подготовка		3 г.об.	11-12 лет	8	12-15 чел.
Учебно-тренировочный	Начальной специализации	1 г.об.	12-13 лет	12	16 чел.
		2 г.об.	13-14 лет	12	15 чел.
	Углубленной специализации	3 г.об.	14-15 лет	18	15 чел.
		4-5 г.об.	15-17 лет	18	15 чел.

Показатели соревновательной деятельности

№ п/п	Этап подготовки	Виды подготовки					
		ОФП	СФП	Техническая	Тактическая	Игровая	соревнований
1.	Начальная подготовка	30	16	20	14	14	6
Учебно-тренировочный	Начальная специализация	22	18	20	15	15	9
	Углубленная специализация	18	20	16	15	19	12

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1 Продолжительность и объемы реализации Программы.

Учебный план - это основной документ, в котором распределены по этапам и годам обучения средства многолетней подготовки юных футболистов. При составлении многолетнего учебного плана необходимо основываться на принципах планирования подготовки футболистов, специфических особенностях футбола, задачах этапов, необходимости достижения на каждом из них модельных значений тактико-технической и физической подготовленности.

Цифры многолетнего плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах. Динамику этих объемов можно анализировать по коэффициенту специализированности (он рассчитывается как отношение времени выполнения футбольных упражнений к общему времени тренировки, в процентах). Такая динамика обусловлена следующими причинами: Дети пришли и играть в футбол, и поэтому запланированный для них объем игровых упражнений должен превышать 60-

70%. Это касается не только упражнений футбола и других спортивных игр, по возможности все упражнения нужно проводить в игровом режиме.

Чем старше возраст юных футболистов и чем выше уровень их подготовленности, тем менее эффективны тренировочные упражнения общей физической подготовки.

В 11-13 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков наблюдается так называемый пубертатный скачок. Резко изменяются антропометрические показатели, то же самое происходит с показателями физических качеств, психики. Поэтому нормы нагрузок для футболистов этих возрастных групп должны подбираться особенно тщательно и подвергаться постоянной коррекции.

Следует отметить еще одну тенденцию многолетнего планирования. Объем средств технической подготовки на Начальном этапе наибольший, это связано со значительными трудностями обучения основам технических приемов. На последующих этапах объем этих упражнений стабилизируется, а затем уменьшается. Зато объем средств интегральной подготовки прогрессивно увеличивается и достигает максимума на этапе углубленной специализации. И это оправданно, так как продолжается освоение техники, но в рамках

реального футбола, т.е. с решением конкретных тактических задач, с преодолением

сопротивления, в условиях психологической напряженности.

2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса.

План-график распределения учебных часов для группы начальная подготовка 1 г.об.

№ п / п	Виды подготовки	Месяцы											Все го час ов
		IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	
1	Теоритическая	2	1	-	1	2	1	1	2	2	2	1	15
2	О.Ф.П.	7	7	5	5	5	4	4	4	4	4	6	54
3	С.Ф.П	1	2	3	5	2	4	1	4	4	4	6	36
4	Техническая	7	8	6	5	4	4	4	4	4	2	-	48

5	Тактическая	2	1	3	3	2	2	4	4	4	4	3	32
6	Игровая	1	6	3	2	1	7	2	2	1	8	13	46
7	Соревнования	-	-	3	1	2	-	4	2	3	1	3	19
8	Восстановительные мероприятия	-	-	1	-	2	2	-	1	-	-	-	6
9	Инструкторская судейская практика	-	-	-	2	2	-	1	1	2	-	-	8
10	Контрольные испытания	2	-	-	-	2	-	2	-	-	-	2	8
11	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	4
Всего часов		24	24	24	24	2	2	24	24	24	24	36	276

План-график распределения учебных часов для группы начальная подготовка 2 г.об.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы											Всего часов
		I	X	XI	I	II	II	I	V	V	VI		
1.	Теоритическая	3	-	-	4	1	-	3	2	1	2	-	16
2.	О.Ф.П.	6	6	12	6	6	6	6	6	6	6	6	72
3.	С.Ф.П	3	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	48
4.	ТЕХНИЧЕСКАЯ	6	6	12	5	6	6	5	6	5	6	6	67
5.	Тактическая	7	8	6	4	3	4	4	4	6	2	4	52
6.	Игровая	3	6	16	2	5	6	1	3	4	4	2	52
7.	Соревнования	-	-	-	6	4	-	6	4	4	4	-	28
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	3	2	-	1	2	1	3	-	12
9.	Инструкторская судейская практика	-	-	-	-	1	-	2	1	-	-	4	8

10.	Контрольные испытания	2	-	1	-	-	1	1	1	-	1	2	9	
11.	Медицинское обследование	2	-	1	-	-	1	-	-	-	-	-	4	
Всего часов		32	3 0	53	30	3	3 1	3 5	3 3	34	3 2	30	28	368

**План-график распределения учебных часов для группы
начальная подготовка 3 г.об.**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы											Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
1.	Теоритическая	3	-	-	4	2	-	3	3	1	2	-	18
2.	О.Ф.П.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44
3.	С.Ф.П	4	5	8	4	4	6	4	5	5	4	4	56
4.	ТЕХНИЧЕСКАЯ	8	12	8	5	8	6	5	6	4	8	8	76
5.	Тактическая	7	6	4	4	3	4	4	4	6	2	8	54
6.	Игровая	3	16	2	2	5	8	5	3	6	6	8	60
7.	Соревнования	-	-	-	6	4	-	6	4	4	4	-	28
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	3	2	-	1	2	1	3	-	12
9.	Инструкторская судейская практика	-	-	4	-	1	-	2	1	-	-	-	8
10.	Контрольные испытания	2	1	2	-	-	1	1	1	-	1	-	8
11.	Медицинское обследование	2	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	4
Всего часов		33	45	32	33	33	32	32	32	32	32	32	368

**План-график распределения учебных часов для обучения групп на
учебно-тренировочном этапе 1 г.об.**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы											Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
1.	Теоритическая	5	4	1	-	1	4	1	2	2	-	5	25

2.	О.Ф.П.	14	12	11	8	9	9	8	10	6	8	9	104
3.	С.Ф.П	4	8	8	8	6	8	7	3	8	8	10	78
4.	ТЕХНИЧЕСКАЯ	9	8	9	8	8	9	8	8	8	8	11	94
5.	Тактическая	6	5	6	8	7	5	8	6	7	8	5	71
6.	Игровая	5	8	9	6	5	7	6	7	7	5	6	71
7.	Соревнования	-	-	-	6	6	-	6	6	4	8	3	39
8.	Восстановительные мероприятия	-	3	4	4	4	3	2	4	4	4	8	40
9.	Инструкторская судейская практика	-	-	-	-	2	-	-	2	2	-	6	12
10.	Контрольные испытания	3	-	-	-	-	2	-	-	1	-	6	12
11.	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	1	1	-	-	-	2	6
Всего часов		48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	71	552

План-график распределения учебных часов для обучения групп на учебно-тренировочном этапе 2 г.об.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы											Всего часов
		I X	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	
1.	Теоритическая	7	3	5	1,5	2,5	2	2	3,5	1	2,5	1	30
2.	О.Ф.П.	10	8	7	4	5	6	6	7	7	8	14	83
3.	С.Ф.П	6	7	6	8	8	8	7	5	7	7	10	78
4.	ТЕХНИЧЕСКАЯ	9	7	7	6	6	10	5	6	9	5	14	84
5.	Тактическая	4	8	7	8	6	6	7	7	6	8	6	71
6.	Игровая	4	6	4	7	8	5	7	12	6	8	8	75
7.	Соревнования	-	3	8	4,5	4,5	-	6	4,5	-	3	6	45
8.	Восстановительные мероприятия	2	5	3	5	4	4	5	4	5	5	8	50
9.	Инструкторская судейская практика	2	5	3	5	1	-	3	1	3	-	-	12
10.	Контрольные испытания	4	-	1	1	-	4	-	-	3	1	2	16
11.	Медицинское обследование	2	-	-	1	1	1	-	-	2	-	1	8
Всего часов		48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	70	552

План-график распределения учебных часов для обучения групп на учебно-тренировочном этапе 3 г.об.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы											Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
1.	Теоритическая	4	6	2	4	7	-	4	7	-	4	7	45
2.	О.Ф.П.	15	7	9	8	9	12	8	8	9	11	25	134
3.	С.Ф.П	16	12	13	12	4	16	10	9	18	9	2	124
4.	ТЕХНИЧЕСКАЯ	12	12	16	13	11	17	11	12	13	6	2	126
5.	Тактическая	5	12	8	10	10	13	13	6	11	10	17	115
6.	Игровая	8	8	7	9	7	9	10	8	11	12	19	108
7.	Соревнования	2	11	6	6	14	-	6	15	-	6	12	78
8.	Восстановительные мероприятия	4	4	6	4	6	4	4	4	5	4	8	54
9.	Инструкторская судейская практика	-	-	3	-	4	1	2	-	2	-	4	16
10.	Контрольные испытания	4	-	2	4	-	-	1	1	1	2	6	20
11.	Медицинское обследование	2	-	-	2	-	-	-	2	-	-	2	8
Всего часов		72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	104	828

План-график распределения учебных часов для обучения групп на учебно-тренировочном этапе 4-5 г.об.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы											Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
1.	Теоритическая	4	3	5	3	5	6	3	4	2	3	10	48
2.	О.Ф.П.	16	8	10	5	8	8	8	10	8	8	22	110
3.	С.Ф.П	13	11	13	12	8	14	11	11	16	11	19	139
4.	ТЕХНИЧЕСКАЯ	11	12	16	14	8	11	12	10	11	12	6	123
5.	Тактическая	7	9	10	12	8	10	8	8	8	9	8	100
6.	Игровая	12	11	9	12	11	11	12	11	12	12	14	128
7.	Соревнования	-	12	6	10	12	12	2	12	8	4	18	84
8.	Восстановительные мероприятия	4	5	3	3	6	3	4	6	1	4	11	50
9.	Инструкторская судейская практика	-	1	2	-	5	-	1	2	-	-	7	18
10.	Контрольные испытания	4	-	2	-	-	3	-	1	3	-	7	20

11.	Медицинское обследование	2	-	-	1	1	-	1	1	-	-	2	8
Всего часов		72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	124	828

Примерный семидневный микроцикл для 1- го года обучения в группах начальной подготовки

Дни занятий	Преимущественная направленность занятий	Нагрузки	Дозировка, ч.
I.	Технико-тактическая подготовка	Малая	1,0
II.	Физическая подготовка	Средняя	1,0
III.	Технико-тактическая подготовка	Большая	1,5
IV.	День отдыха	-	-
V.	Физическая подготовка	Средняя	1,0
VI.	Игровая подготовка	Средняя	1,5
VII.	День отдыха	-	-

Примерный семидневный микроцикл для 2- го и 3- го годов обучения в группах начальной подготовки

Дни занятий	Преимущественная направленность занятий	Нагрузки	Дозировка, ч.
I.	Технико-тактическая подготовка	Малая	1,0
II.	Физическая подготовка	Средняя	1,5
III.	Технико-тактическая подготовка	Большая	2,0
IV.	День отдыха	Малая	1,0
V.	Физическая подготовка	Средняя	1,5
VI.	Игровая подготовка	Большая	2,0
VII.	День отдыха	-	-

Примерный семидневный микроцикл для 1- го и 2- го годов обучения в Учебно-тренировочных группах

Дни занятий	Преимущественная направленность	Нагрузки	Дозировка, ч.
I.	Техническая подготовка.	Малая	1,0
II.	Физическая подготовка. Упражнения на развития быстроты. Технико - тактическая подготовка.	Малая Средняя	1,0 1,5
III.	Теоретическое занятие. Подвижные игры	Малая	1,5
IV.	Физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости	Большая	1,5
V.	Технико-тактическая подготовка	Средняя	1,0
VI.	Технико-тактическая подготовка	Средняя	1,5
VII.	День отдыха	-	-

Примерный семидневный микроцикл для 3- го года обучения в учебно-тренировочных группах на общеподготовительном этапе

Дни занятий	Преимущественная направленность	Нагрузки	Дозировка, ч.
I.	Совершенствование техники . Физическая подготовка. Двусторонняя игра	Малая Средняя	1,5 1,5
II.	Теоретическое занятие. Подвижные игры. Физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты	Малая Средняя	1,5 1,5
III.	Технико-тактическая подготовка. Физическая подготовка. Упражнения на развитие общей выносливости.	Средняя Большая	1,5 2,0
IV.	Теоретическое занятие. Игровая подготовка	Средняя	1,5
V.	Технико-тактическая подготовка. Физическая подготовка. Упражнения на развитие общей силы и гибкости. Двусторонняя игра	Малая Большая	1,5 2,0
VI.	Активный отдых. Восстановительные мероприятия	Малая	1,5

VII.	Игровая подготовка	Большая	2,0
------	--------------------	---------	-----

Примерный семидневный микроцикл для 4- го и 5-го годов обучения в учебно-тренировочных группах на общеподготовительном этапе

Дни занятия	Преимущественная направленность	Нагрузки	Дозировка, ч.
I.	Развитие ловкости и гибкости. Акробатическое упражнение. Эстафеты и подвижные игры	Малая Средняя	1,0 1,5
II.	Развитие быстроты. Техничко- тактическая подготовка. Игровая подготовка	Средняя Средняя	1,5 1,5
III.	Развитие скоростно- силовых качеств	Большая	2,0
IV.	Развитие общей выносливости. Двусторонняя игра. Теоретическое занятие. Тактическая подготовка	Средняя Малая	1,5 1,5
V.	Техничко – тактическая подготовка. Совершенствование общей и специальной выносливости.	Малая Большая	1,0 2,0
VI.	Теоретическая подготовка. Восстановительные мероприятия.	-	1,5
VII.	Техничко – тактическая подготовка. Подстраховка. Совершенствование технико – тактических навыков.	Малая Большая	1,0 2,0

Примерный семидневный микроцикл для 4- го и 5-го годов обучения в учебно-тренировочных группах на специально - подготовительном этапе

Дни занятия	Преимущественная направленность	Нагрузки	Дозировка, ч.
--------------------	--	-----------------	----------------------

I.	Совершенствование технического мастерства. Совершенствование ловкости и технико – тактического мастерства. Акробатические упражнения. Игровые упражнения	Малая	1,0
		Средняя	1,5
II.	Развитие скоростно- силовых качеств. Двусторонняя игра.	Средняя	1,5
		Малая	1,0
III.	Теоретическая подготовка. Техничко – тактическая подготовка. Игровая подготовка.	Средняя	1,5
		Большая	2,0
IV.	Техничко – тактическая подготовка. Двусторонняя игра	Малая	1,0
		Средняя	1,5
V.	Развитие общей и специальной выносливости в игровых упражнения. Теоретическая подготовка. Совершенствование технического мастерства.	Большая	1,5
		Малая	2,0
VI.	Подвижные игры. Восстановительные мероприятия	Малая	1,5
VII.	Игровая подготовка	Большая	2,0

2.3 Навыки в других видах спорта

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в опорном положении.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость,

выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Футбол - наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Стибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подачи, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.

В работе с юными футболистами 8-17 лет основная направленность тренировки – обучающая. При обучении необходимо делать оценку тренировочных занятий.

Оценка тренировочных занятий по нагрузке зависит от их содержания, продолжительности и интенсивности.

Большая нагрузка – занятие продолжительностью 2 часа с высокой интенсивностью.

По физической подготовке в него входят все скоростные упражнения, упражнения по воспитанию общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений. По технической подготовке – специальные упражнения, выполняемые на максимальной скорости со значительным перемещением.

По тактической подготовке – упражнения сверхсоревновательной насыщенности: игры и игровые упражнения со специальными заданиями (постоянное перемещение, держание своего игрока, ограниченное число касаний и т.д.), игры в уменьшенных составах на большой площадке. Специальные тренировочные и товарищеские игры в основном характеризуются большими нагрузками.

Средняя нагрузка – занятие продолжительностью 1,5 часа со средней плотностью и умеренной интенсивностью.

В физическую подготовку включаются упражнения на ловкость, силу (с достаточным интервалом отдыха) и выносливость (средние дистанции).

В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию в технике (в единоборстве, в групповых взаимодействиях).

В тактическую подготовку – упражнения по разучиванию новых комбинаций, игровые упражнения, обычные двухсторонние игры в комплексном уроке.

Малая нагрузка – занятие продолжительностью 1 час с уменьшенной интенсивностью.

В физическую подготовку входят общеобразовательные упражнения, упражнения на гибкость, координацию.

В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию в технике (без единоборства и больших перемещений).

В тактическую подготовку – упражнения во взаимодействиях вдвоем, в звеньях, в линиях; игры в уменьшенных составах (5х5, 6х6).

Чтобы стать хорошим футболистом, нужно овладеть навыками и умениями, в основе которых лежит техническая, тактическая, физическая, и психологическая подготовка.

Оснащение образовательного процесса:

- инструкции по технике безопасности на занятиях;
- методическая литература по этому виду спорта;
- диагностические методики и контрольные нормативы.

Перечень помещений и специализированных кабинетов для образовательного процесса:

- универсальный спортивный зал;
- раздевалки и душевые;
- класс теоретической подготовки;
- бросковая зона;
- тренажерный зал;

3.1.1.Теория и методика физической культуры.

Формирование знаний по следующим темам:

Тема 1.Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Коллективы Физической культуры, спортивные секции ДЮСШ, СДЮШОР в общеобразовательные школы – интернаты Олимпийского резерва. Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по футболу.

Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов, Олимпийские игры. Выступление Российских спортсменов на Олимпийских играх.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях(первенство Европы, мира, олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования(чемпионат и Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его

дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, ЕУФА, лучшие российские команды, тренера, игроки.

Тема3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Ведущая роль центральной нервной системы и деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся , совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки.

Закаливание. Режим питания спортсмена. Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями ногами.

Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур(умывание, душ, 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 к 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.

Тема5. Врачебный контроль и самоконтроль.

Оказание первой помощи. Спортивный массаж. Врачебный контроль 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 травмы 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.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение 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.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем и воспитание 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.

Тема 8. 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 индивидуально 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, бросания 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.

Тема 9. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Тактика игры в защите: «зона», «персональная 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 фактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану - заданию. Зависимость тактического построения игры со всей командой от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов.

Разбор килограмм по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

Тема 10. Морально-волевая подготовка спортсмена.

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

Понятие о психологической подготовке футболистов. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов. Основные методы развития волевых качеств совершенствования психологической подготовки футболистов, в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка футболистов к предстоящим соревнованиям.

Тема 11. Основы методики обучения и тренировки.

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководства действиям занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения и совершенствования техники и тактики:

Демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по часам и в целом анализ действия (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», максимальный 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 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.

Тема 12. 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 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.

Тема 13. Правила игры. Организация проведение соревнований.

Разбор правил . Права и обязанности игрока. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения удаление игроков с поля. Значение спортивных соревнований. Требования ,предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по Мини - футболу.

Планы 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.

Тема 14. 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 соревнования. Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для исправления допущенных ошибок в игре команды . Разбор прошедшей игры.

Анализ игры команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, Звеньев и отдельных игроков, связанные с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально – волевых качеств.

Тема 15. 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 во время тренировок.

3.1.2. Физическая подготовка

3.1.2.1. Общая физическая подготовка

1. *Строевые упражнения:* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, повороты на месте и в движении. Сомкнутый и разомкнутый строй. Перестроений из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения строя. Остановка.

2. *Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа, и т.д.) вращения , махи, сгибание и разгибание рук, рывки.

3. *Упражнения для мышц шеи и туловища.* Наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для формирования правильной осанки, наклоны и повороты туловища, круговые движения туловища

4. *Упражнения для мышц ног.* Поднимание на носки, приседание на одной и обеих ногах, выпады, прыжки.

5. *Упражнения для всех групп мышц. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки).*

Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина)

Акробатические упражнения (группировки и перекаты в различных положениях, кувырки в перед и назад, стойки на лопатках).

Легкоатлетические упражнения (бег на 10, 15, 20, 30, 40, 100, 400, 800, 1000 м, прыжки в длину и в высоту с места и с разбега)

Подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с преодолением полосы препятствий

3.1.2.2. Специальная физическая подготовка.

1. *Упражнения для развития быстроты:* Бег с остановками и изменение направления. Бег прыжками, Челночный бег на 5, 8 и 10 м, челночный бег приставными шагами. Эстафетный бег. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом в цель, ведение мяча в быстром темпе. Выполнение технических приемов в быстром темпе.

Для вратарей. Рывки вперед и в сторону на 3-5-8 м, Бег на короткие отрезки с прыжками вверх. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.

2. *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Приседания и резкое выпрямление ног со взмахом руками в верх, то же с прыжками в верх, тоже с набивным мячом в руках. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением лицом вперед, спиной вперед и боком, Эстафеты и подвижные игры с бегом и прыжками.

Для вратарей. Из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. В упоре лежа передвижение на руках по кругу. Метание мячей различного веса на дальность и быстроту. Серии прыжков в основной стойке вратаря толчком обеих ног в стороны. Из основной стойки вратаря многократные рывки с броском на катящийся или неподвижно лежащий мяч.

3. *Упражнения для развития специальной выносливости.* Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Повторный бег с ведением мяча. Кроссы с переменной скоростью. Многократное повторение специальных технико - тактических упражнений. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности.

Для вратарей. Многократное выполнение в течение 5-8 мин., приемов ловли и отбивания мячей. Многократное выполнение рывков с линии ворот с бросками за катящимися и летящими мячами. Выбивание мяча ногой в различные зоны игрового поля.

4. *Упражнения для развития игровой ловкости.* Кувырки впереди назад, в стороны через правое и левое плечо, жонглирование мячом, чередуя удары различными частями подъёма, стопы, бедром, головой. Ведение мяча по кругу, «восьмерке», по ограниченному коридору. Парные и групповые упражнения с передачами, ведением мяча, обманными движениями и ударами в цель. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по летящим мячам в цель. Удары ногой с лета в прыжке в цель, Эстафеты с ведением и передачей мяча. Подвижные игры с мячом.

Для вратарей. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на голове, лопатках, и руках. Переворот в перед с разбега. Различные прыжки с короткой скакалкой. Из различных исходных положений (сидя, лежа, и т.д.) встать и в прыжке или броске овладеть мячом, набрасываемым партнером.

3.1.3. Избранный вид спорта.

3.1.3.1. Техническая и тактическая подготовка

Средства технической подготовки

-Техника передвижения составляет основу передвижения футбола и входит в него как неотъемлемая составная часть. Она включает в себя группу приемов: бег, прыжки, повороты, остановки.

Бег—при обучении техники игрока используют обычный бег (для выхода на свободное место, для преследования соперника и т.д.), спиной вперед, скрестным шагом и приставным.

Прыжки - вверх, вверх -вперед, вверх —назад, вверх —вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком двумя и одной 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. Удары по мячу ногой

Остановка: во время бега выпадом и прыжком. Удары внутренней стороной стоп, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу. Удар 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, в ворота, в ноги 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, 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.

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой поочередно по прямой и по кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; 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, а уйти 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, находящемся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

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. Перемещение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча с падением и без падения.

Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с 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 с разбега.

Бросок мяча одной рукой из–за плеча на точность.

Техника игры вратаря.

Успешное выполнение технических приемов во многом определяется готовностью вратаря к действию. Одним из факторов готовности является

целесообразное исходное положение вратаря. Оно характеризуется стойкой «ноги врозь» (на ширине плеч и несколько согнуты), полусогнутые руки вынесены несколько вперед, примерно на уровне пояса. Ладони чуть обращены внутрь и вперед, пальцы расставлены. Вес тела находится на носках ног, ноги в постоянном переступании с ноги на ногу, находясь как бы в готовности сорваться в любую сторону. Очень важную роль в игре вратаря имеет умение перемещаться.

Перемещение вратаря осуществляют беговым, приставным и реже скрестным шагом, а иногда и смешанным способом:

-ловля мяча снизу используется для овладения катящихся и низко летящих (до уровня груди) навстречу вратарю;

-ловля мяча с приседом на одной ноге;

-ловля низколетящих (на уровне живота) мячей;

-ловля мяча на грудь;

-ловля мяча двумя руками сверху;

-ловля двумя руками сверху в прыжке вверх;

-ловля мяча с боку (для овладения мячом, летящим на средней высоте в стороне от мяча);

-ловля мяча в падении (используется для ловли мячей, идущих сильно и в стороне от вратаря, а так же при перехвате с «прострелов», при отборе мяча в ногах соперника.

В случае, когда невозможно использовать ловлю мяча применяется отбивание мяча.

Отбивание выполняется как двумя, так и одной рукой.

Мячи, летящие на небольшом расстоянии от вратаря следует отбивать одной или двумя руками в падении.

Важным действием вратаря является ввод мяча в игру, который осуществляется следующим способом:

-бросок мяча сверху;

-ввод мяча броском снизу.

Средства тактической подготовки

Цель тактической подготовки – дать новичку-футболисту те знания и умения, привить такие навыки и качества, которые способствовали бы его деятельности в постоянно меняющихся условиях игры. Первостепенная задача на начальном этапе обучения научить футболистов ориентироваться и взаимодействовать не только в игре в футбол, но и другие спортивные и подвижные игры и упражнения:

а) подвижные игры, близкие футболу по характеру игровой деятельности:

-игра «Пустое место»;

-игра «Салки»;

-игра «Попрыгунчики».

б) баскетбол и ручной мяч (по упрощенным правилам);

в) ведение мяча с остановками по зрительному сигналу;

г) передача мяча в парах и тройках на месте в движении;

д) игра в парах на малой площадке со взятием ворот, предусматривающая единоборство

партнеров (обводка, отбор мяча) с участием двух-трех пар;

е) упражнение 2х1, с задачей выбрать место для получения мяча (открывание);

ж) то же, с задачей – закрыть игрока;

з) упражнение 2х1,3х1,4х1,5х1 с задачей - отобрать мяч;

и) игра 2х2 с одним нейтральным игроком со взятием ворот на малой площадке (20х15), нейтральный играет за команду владеющую мячом;

к) игра 3х3 и 4х4 (без вратарей) на малой площадке (30х20) со взятием ворот.

Дальнейшее обучение тактике мини-футбола, а затем переход к игре 9х9,11х11 проходит более успешно, если игроки имеют определенную теоретическую подготовленность.

В процессе обучения тактике необходимо добиваться органического единства техники и тактики.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча.

Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника.

Выбор места 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 партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом.

Комбинация «игра в стенку». Тактика защиты Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия 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.

Средства, повышающие физическую подготовленность занимающихся для выполнения контрольных испытаний

№ п/п	Преимущественное воспитание физических качеств	Подвижная игра	Контрольные испытания
1.	Быстрота (скоростные способности)	Успей занять место. Обводка стоек.	Челночный бег 3х10м. Бег 30 м с ходу.
2.	Сила (силовые способности)	Перетягивание в парах..	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

3.1.3.2. Психологическая подготовка.

1. *Воспитание личности.* Главное в структуре личности – мотивы, последовательность которых задает направленность личности.

2. *Развитие восприятия.* Восприятие возможно формировать, развивать в различных направлениях:

Специальные: «чувство мяча» - включение в последовательность сенсомоторных действий системы максимально возможных комбинаций как единого целого.

«чувство времени» - меньше всего связано с «биологическими часами» человека. Это чувство входит в систему стимуляции действий футболиста только в единстве с умением определить дистанцию (дальномером), что психологически определяет скорость передвижения игрока. Оказаться в нужный момент в нужном месте – реальное проявление чувства времени у футболиста.

«чувство пространства» - самое сложное психологическое качество нашей психики. Это не нагромождение объёмов, а постоянно изменяющиеся формы пространства решения поставленной задачи. Их компьютерная графика поражает своим разнообразием и быстротой изменений. Психологическая проблема в подготовке футболистов - научить целенаправленно и коллективно создавать такие пространства в ходе игры.

Тренировка и развитие специальных направлений восприятия, к сожалению.

3. *Развитие внимания.* Внимание имеет ряд свойств, которые можно целенаправленно развивать: объём внимания - количество объектов или явлений, которые могут одновременно находиться в поле концентрации сознания.

Переключение внимания - сохранение качества концентрации сознания при переходе от одного предмета или явления к другим. Интенсивность внимания – длительность сохранения качественной концентрации сознания. Для психологической подготовки юных футболистов главная проблема в распознавании необходимого объекта концентрации сознания.

4. *Развитие памяти и воображения.* Для психологической подготовки футболистов развитие всех видов памяти основа не только сыгранности (узнавания) команды, но и запоминание особенностей игровых действий противника.

5. *Развитие мышления.* Мышление футболистов связано с решением проблемы тактики игры, способностью быстро и правильно оценивать игровой момент, принимать эффективное решение. Структура процесса мышления - это последовательность операций, приводящих к новым знаниям, которые мы называем пониманием: Сравнение – анализ – синтез – абстрагирование – обобщение – классификация

6. *Развитие воли.* Для развития воли юных футболистов важно представлять эту упрощённую схему. Тренировка в переадресации сигнала – это переживается как преодоление усталости, боли, негативных эмоций.

3.1.3.3. Инструкторская и судейская практика.

В процессе обучения и тренировки с юными футболистами проводится работа по освоению инструкторских и судейских навыков. Инструкторская и судейская практика осуществляется в форме бесед, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. Юные футболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей.

В процессе обучения и тренировки занимающиеся должны приобрести следующие навыки учебной работы и судейства соревнований по футболу:

- освоить терминологию, принятую в футболе;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований;
- уметь вести наблюдение за партнерами во время занятий, определять и исправлять ошибки в выполнении ими приемов;
- уметь вести наблюдение за партнерами во время двусторонних, товарищеских и календарных игр, определять и указывать на допущенные ими ошибки в выполнении технико-тактических приемов и общего плана игры;
- составить комплекс упражнений по общефизической и специально-физической подготовке;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- составить календарь игр;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в качестве 1-го и 2-го судьи-информатора;
- правильно заполнить протокол игр;
- выполнять обязанности главного судьи на турнире по футболу.

3.1.3.4. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного футбола. 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, уменьшения спортивного травматизма.

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

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы: *педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.*

Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышения спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки, соответствии величины нагрузки функциональному состоянию 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 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 психологического утомления, обеспечивает устойчивость и стабильность психологического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывает 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.

Система гигиенических факторов включает следующие разделы:

- 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 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, друзья, товарищи спортивных коллективов). Их постоянное влияние может оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Особенности учебной деятельности юных футболистов необходимо учитывать при всех видах планировки тренировочного процесса. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок несколько снижается.

Личная гигиена – это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ 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;
- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения тренировочных занятий устанавливается учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 ч и от 16 до 20 ч.

Питание юных футболистов необходимо строить с учетом этапов подготовки, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок, климатогеографических и индивидуальных особенностей игроков.

Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть калорийной, соответствующей энергетическим затратам спортсмена; полноценной, включающей в себя все необходимые пищевые вещества, сбалансированной в наиболее благоприятных соотношениях; разнообразной, хорошо усвояемой и доброкачественной.

Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом. Время приема пищи должно быть постоянным. Наиболее целесообразно четырехразовое питание.

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 и т.п. Средства общего воздействия (массажи, 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.

3.1.3.5 Участие в спортивных соревнованиях

Актуальность настоящей работы определяется высокой социальной значимостью спортивного соревнования в жизни человеческого общества. Сформировавшаяся за долгие годы система спортивных соревнований понимается нами как специфическая форма его социального развития. Она представляет собой социально обусловленную упорядоченность в планировании, организации и проведении спортивных соревнований на основе определенных принципов с целью стимулирования развития массового спорта, роста спортивных достижений, совершенствования физических способностей людей. Система соревнований должна строиться на основе учета интересов людей различного возраста и уровня их спортивной подготовленности.

3.1.4. Другие виды спорта и подвижные игры

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды

позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

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

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол - наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по

мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

3.2.Требование техники безопасности и предупреждение травматизма.

Тренер должен проводить инструктаж:

1.К занятиям по футболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

— при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

— при нахождении в зоне удара;

— при наличии посторонних предметов на поле;

— при слабо укрепленных воротах;

— при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.)

3.Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную футбольную форму и специальную обувь.

2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.

3. Провести физическую разминку.

4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.

2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страховки.

3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.

4. Знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

3.О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить преподавателю- тренеру.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю-тренеру.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

3.3 Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки

Не меньшее значение в этом периоде имеет разработка критериев и методов оценки способностей детей и подростков, дифференцированном подходе в их физическом воспитании. Совершенствование развития физических способностей детей и подростков в процессе многолетней подготовки юных футболистов осуществляется в соответствии с общими педагогическими и специальными принципами, при учете биологических закономерностей развития растущего организма. Отбор и подготовка юных футболистов, как правило, мальчиков, специализирующихся в способе футбола контролем мяча на отдельных этапах многолетней тренировки. Сегодня еще неясны критерии индивидуализации планирования тренировочного процесса, назрела необходимость комплексного исследования всех сторон подготовленности юных футболистов по соматическим, силовым, функциональным и гидродинамическим показателям, формирования технического спортивного мастерства в процессе многолетней подготовки.

3.4 Программный материал для практических занятий

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

На этапе *начальной подготовки* и *учебно-тренировочном* этапе главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в тактические действия и технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической). Для этой цели применяется интегральная подготовка, для которой выделяется

тренировочное время. Высшей формой интегральной подготовки служат учебные, контрольные и календарные игры.

При построении тренировочных занятий и выбора заданий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в футболе. Поэтому продолжительность упражнений, игровых заданий, фрагментов игры, особенности и характер повторения, содержание упражнений должны в той или в иной мере соответствовать пространственно-временным и количественно-качественным параметрам розыгрышей мяча, микропоединок двух соперничающих команд.

Материал по физической подготовке представлен для всех этапов без разделения по годам обучения, ориентиром для тренеров в этом служат задачи и содержание технико-тактической подготовки, которое дифференцировано по годам обучения. Учитывая особенности организации работы, материалов для годов обучения в этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном дан общий. На основе программного материала по видам подготовки разрабатываются тренировочные задания, которые объединяются в блоки для решения задач тренировки для каждого возраста юных футболистов.

3.5. Воспитательная работа

Имеется ряд причин, обязывающих тренера серьезно и целенаправленно заниматься воспитательной работой. Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию - профессию тренера. Тренер полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов. Игра моделирует в игровом, а значит, в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможности их решения.

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

Сущность и структура воспитательного процесса.

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

Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение 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 поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, 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 требовательности 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.

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

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.

3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими 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;
- новости 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 носят как групповой, так и индивидуальный характер. Тренер должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению

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.

Во время игры в футбол необходимо соблюдать общие требования правил безопасности.

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1 Требования к результатам освоения Программы по предметным областям

Важным звеном управления подготовкой спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом - правильный выбор контрольных упражнений.

Этапный контроль позволяет объективно характеризовать состояние спортсмена только в том случае, если показатели в контрольных упражнениях соотносятся со спортивными результатами и являются действенными в управлении подготовкой спортивного резерва. Задача этапного контроля - выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки.

4.2 Требования к освоению Программы по этапам подготовки

Требования к результатам реализации Программы:

- на этапе начальной подготовки: основ правильной техники и правил безопасности, общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития футбола в стране и за рубежом, о спортивной гигиене футболиста. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

- на тренировочном этапе: выше указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы, тактических принципов, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции.

4.3 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоений программы

Нормативные требования для учащихся групп начальной подготовки

(Мальчики и Девочки 8-11 Лет)

Контрольные Упражнения	Пол	Возраст, лет		
		8-9	10	11
При приеме в группы начальной подготовки				
Бег 30 м, с	М	5,8	5,7	5,4
	Д	60,5	5,9	5,6
Прыжок в длину с места, см	М	160	172	182
	Д	152	162	172
Прыжок в высоту с места, см	М	35	38	42
	Д	30	34	38
Бег 30 м (5*6м), с	М	12,4	12,2	11,8
	Д	12,6	12,4	12,0
Динамическая сила , кг	М	55	60	66

	Д	43	51	58
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	М	8	13	18
	Д	4	6	8
По окончании 1-го года обучения				
<i>Общая подготовленность</i>				
Бег 30 м, с	М	5,6	5,4	5,2
	Д	5,8	5,6	5,5
Челночный бег 30 м (5*6 м), с	М	12,2	11,7	11,2
	Д	12,4	12,0	11,6
Челночный бег 104 м, с	М	35,0	32,0	28,0
	Д	38,0	35,0	33,0
Прыжок в длину с места, см	М	170	178	190
	Д	160	170	180
Прыжок в высоту с места, см	М	38	42	46
	Д	34	38	42
Динамическая сила , кг	М	60	66	72
	Д	48	54	62
<i>Специальная подготовленность</i>				
Бег 30 м, с ведением мяча, с	М	5,8	5,7	5,5
	Д	6,2	6,2	5,9
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	М	8	16	24
	Д	6	12	18
Жонглирование мяча головой, кол-во ударов	М	6	10	14
	Д	4	6	8
Ведение мяча по «восьмерке»	М	+	+	+
	Д			
Ведение мяча по границе штрафной площадки	М	+	+	+
	Д			
Обегание стоек и удар носком в цель	М	2	3	4
	Д	2	3	4
Нормативные требования для учащихся 2-го и 3-го годов обучения				
<i>Общая подготовленность</i>				

Бег 30 м, с	М	5,2	5,0	4,9
	Д	5,6	5,4	5,3
Прыжок в длину с места, см	М	170	178	190
	Д	160	170	180
Прыжок в высоту с места, см	М	38	42	46
	Д	34	38	42
Челночный бег 30 м (5*6 м), с	М	12,2	11,7	11,2
	Д	12,4	12,0	11,6
Динамическая сила , кг	М	60	66	72
	Д	48	54	62
Челночный бег 104 м, с	М	35	32	28
	Д	38	35	32
<i>Специальная подготовленность</i>				
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	М	8	16	24
	Д	6	12	20
Бег с обводкой стоек	М	6	10	14
	Д	4	6	8
Бег 30 м, с ведением мяча, с	М	6,0	5,9	5,8
	Д	6,5	6,3	6,2

Примечание : Знак «+» означает, что норматив выполнен при улучшении показателей.

**Нормативные требования для учащихся Учебно-тренировочных групп
(Мальчики и Девочки 12-15 Лет)**

Контрольные Упражнения	Пол	Возраст, лет			
		12	13	14	15
<i>Общая подготовленность</i>					
Бег 30 м, с	М	5,0	4,9	4,7	4,6
	Д	5,5	5,4	5,3	5,2
Челночный бег 30 м (5*6 м), с	М	9,3	9,1	8,9	8,5
	Д	9,6	9,4	9,2	8,9

Челночный бег 104 м, с	М	27,8	27,0	26,5	26,0
	Д	31,0	30,2	29,5	28,8
Бег 300 м, с	М	50,0	48,0	45,0	42,0
	Д	52,0	50,2	48,3	45,1
Прыжок в длину с места, см	М	195	205	220	235
	Д	187	190	200	210
Прыжок в высоту с места, см	М	50	53	56	58
	Д	44	46	48	50
<i>Для вратарей (дополнительно)</i>					
Тройной прыжок в длину с места, см	М	640	680	745	790
	Д	560	600	640	680
Метание набивного мяча (1Кг) из-за головы, м: -Сидя -Стоя	М	7,7	8,3	9,0	9,4
	Д	5,6	6,4	7,1	7,5
	М	13,0	13,5	15,0	16,8
	Д	10,6	12,0	13,2	14,0
Отжимание в упоре лежа, кол-во исполнений	М	16	17	18	22
	Д	8	9	10	12
<i>Специальная подготовленность</i>					
Бег 30 м, с ведением мяча, с	М	5,5	5,4	5,3	5,2
	Д	5,8	5,7	5,6	5,5
Бег 5*30 м, с ведением мяча, с	М	-	30,0	28,0	27,0
	Д	-	33,0	32,0	30,0
Жонглирование мяча (комплексное), кол-во ударов	М	12	18	25	32
	Д	8	10	16	22
Ведение, обводка стоек и удар в ворота, с	М	+	+	+	+
	Д	+	+	+	+
Удары по мячу в цель, кол-во попаданий	М	4	5	6	7
	Д	3	4	5	6
<i>Для вратарей (дополнительно)</i>					

Вбрасывание мяча на дальность, м	М	18	22	26	30
	Д	15	18	22	25
Бросок мяча в цель, кол-во попаданий: -1-е Упражнение -2-е Упражнение	М	3	4	3	4
	Д	2	3	3	4
	М	3	4	5	6
	Д	2	3	4	5

Примечание : Знак «+» означает, что норматив выполнен при улучшении показателей/

4.5 Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода на программу спортивной подготовки

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке
- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

4.4 Методические указания по организации аттестации

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

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

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

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной

причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Учреждения.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

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

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

5. ПЕРЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

1. Аркадьев Б.А. Тактика футбольной игры. ФиС. 1962.
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие.-СПб: СПбГАФК, 1996.
3. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов, «Спорт в школе» №№12,13,14,15.2001.
4. Годик.М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
5. 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.
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. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки
8. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности
9. Приказ Минспорта России от 19.09.2012 N 231 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2012 N 26156)
- футболистов. –2-е изд. –М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. –112с.
10. Сборник «Все обо всем» Футбол. Москва . АСТ 2000.

11. 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.
12. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга(текст): Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. –М.: ТВТ Дивизион, 2006. –80 с.
13. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. –2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. –96 с., ил.