

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД АРМАВИР**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ФУТБОЛУ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ИГРОВОМУ ВИДУ СПОРТА
«ФУТБОЛ»**

Программа разработана на основании Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этапам программы от 12.09.2013 года № 730

Срок реализации программы 10 лет.

г. Армавир
2016 г.

Принята
на заседании педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ по футболу
г. Армавира
протокол № 1
от «28» августа 2016 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО ДЮСШ
по футболу г. Армавир
А.А.Махов
от «28» августа 2016 года
Приказ № 010/6 от 28/08/2016

Авторы программы:

Анохин Виктор Николаевич – заместитель директора по спортивно-массовой работе;

Щербина Юлия Сергеевна – заместитель директора по учебно-массовой работе.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами Российской Федерации и Краснодарского края.

Программа предназначена для организации работы по дополнительным предпрофессиональным программам по футболу в МБУ ДО ДЮСШ по футболу.

Программа раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся на следующие этапы подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Страница
1.	Пояснительная записка	5
2.	Нормативная часть	9
	Продолжительность этапов предпрофессиональной подготовки, минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах	10
	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах предпрофессиональной подготовки по виду спорта футбол	10
	Планируемые показатели соревновательной деятельности	11
	Режимы тренировочной работы	11
	Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся, проходящим предпрофессиональную подготовку	12
	Предельные тренировочные нагрузки	13
	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	14
	Требования к количественному и качественному составу групп	15
	Объём индивидуальной спортивной подготовки	15
	Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов)	15
3.	Методическая часть	18
	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности	18
	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	20
	Рекомендации по планированию спортивных результатов	22
	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	23
	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды обучения	24
	Рекомендации по организации психологической подготовки	60
	Планы применения восстановительных средств	56
	Рекомендации по планированию антидопинговых мероприятий	63
	Рекомендации по планированию инструкторской и судейской практики	64
4.	Система контроля и зачетные требования	56
	Критерии подготовки лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку на каждом этапе с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность	56
	Требования к результатам освоения Программы, являющиеся основанием для зачисления обучающегося на следующий этап подготовки	56

	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения	58
	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку, методические указания по организации тестирования	62
5.	Перечень информационного обеспечения	64
	Список литературы	64
	Перечень Интернет-ресурсов	64

Пояснительная записка

Предпрофессиональная программа по командному игровому виду спорта «Футбол» предназначена для обучения детей с восьмилетнего возраста. Срок реализации программы 10 лет. Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями в области физической культуры и спорта, и с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по игровому виду спорта «Футбол» (Приказ Минспорта России от 27.03.2013 № 147 и других нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность спортивных школ.

Актуальность данной программы в том, что она способствует формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля детей и подростков и помогает им в профессиональном самоопределении.

Цель - формирование разносторонне и гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, использование средств футбола для укрепления и сохранения здоровья, воспитания профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

Задачи программы:

- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- 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;
- профессиональное самоопределение.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена: личностной ориентацией образования, профильностью, практической направленностью, мобильностью, разноуровневостью, реализацией воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся. Программа является основным документом при организации и проведении занятий по футболу в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования детско-юношеской спортивной школе по футболу (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей обучающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность обучающегося выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Характеристика вида спорта «Футбол»

Футбол (от английского «foot»- нога и «ball» - «мяч») – это игра двух команд на специальном поле, цель которой – забить как можно больше мячей ногами или любой другой частью тела (кроме рук) в ворота соперника. В составе каждой команды 11 человек, включая вратаря. Футбол - одно из самых популярных и массовых средств физического развития. Особая привлекательность футбола объясняется доступностью, так для игры в футбол достаточно любого кусочка земли и всего лишь одного мяча.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность.

Характерными чертами нагрузки футболистов являются: ацикличность работы (сочетания различных повторяющихся друг друга по структуре и напряжению движений и действий), часто меняющихся сочетаний движений, работы и отдыха, быстрая смена обстановки.

Футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость у миллионов болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит их на футбольные поля, спортивные площадки и в залы. Футбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания.

Отличительные особенности и специфика организации обучения

Подготовку футболиста необходимо рассматривать как целостную систему. В ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы подготовки необходимо рассматривать:

- систему спортивных соревнований;
- систему тренировочных мероприятий;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Система спортивных соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки футболиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки футболиста, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие футболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке футболиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить его полноценную подготовленность. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Центральным компонентом подготовки футболиста является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение футболистом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных

возможностей организма обучающегося и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Решение задач подготовки обучающегося в футболе требует направленного использования факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. В качестве таких факторов можно выделить: питание, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи, способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку футболиста как систему, тренер-преподаватель не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие). Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма обучающегося. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки футболиста.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- принцип комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- принцип преемственности – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- принцип вариативности – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)

Система многолетней предпрофессиональной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Настоящая программа предназначена для подготовки футболистов на этапах:

- ЭНП – начальная подготовка (до 3 лет);
- ТЭ (ЭСС) тренировочный этап (до 5 лет);
- ЭССМ – этап совершенствования спортивного мастерства (до 2 лет).

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации), то есть переведенные с тренировочного этапа.

Срок обучения по Программе – 10 лет.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 8 лет.

Максимальный возраст – 18 лет (по году рождения).

Основное содержание этапов предпрофессиональной подготовки представлено в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта, и с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по игровому виду спорта «Футбол» и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки футболиста. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в футболе, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход обучающегося от одного этапа подготовки к другому характеризуется, прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

Соответственно, утверждены наименования групп обучающихся, занимающихся предпрофессиональной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации – группы начальной подготовки (ЭНП), тренировочные группы (ТЭ), группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (ЭНП)

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься футболом и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления обучающихся и перевода по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

На этапе НП осуществляется физкультурная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта футбол;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта «Футбол».

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ТЭ)

Этот этап состоит из двух периодов:

- базовой подготовки (2 года обучения);
- спортивной специализации (3 года обучения).

В тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке.

Основные задачи этапа:

	соревнования. Тренерская и судейская практика.	4	4	4	5	5	5	5	5	8	8
7	Промежуточная аттестация	4	4	4	4	4	5	5	5	6	6
		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Самостоятельная работа	28	32	32	33	33	55	55	55	84	84
		10	10	10	8	8	10	10	10	13	13
9	Всего часов	276	322	322	414	414	552	552	552	644	644

- теоретическая подготовка, психологическая подготовка в объеме не менее 10% от общего объема годового плана;
 - общая физическая подготовка в объеме от 10% до 20 %;
 - специальная физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема годового плана;
 - избранный вид спорта (техническая подготовка и технико-тактическая в объеме не менее 45% общего объема годового плана;
 - самостоятельная работа в объеме до 10 % от общего годового плана;
 - для проведения занятий в группах ЭССМ кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с обучающимися;
- Допускается возможность:
- организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
 - организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
 - построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации;

Режим тренировочной работы

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с ТЭ 3 г/о, недельная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана.

В программе материал теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для всех этапов подготовки. В связи с этим тренеру-преподавателю предоставляется возможность в зависимости от подготовленности обучающихся, с учетом их возраста и целевой направленности занятий, подбирать необходимый материал.

Расписание занятий для групп дополнительного предпрофессионального образования составляется с учетом следующих гигиенических требований:

- посещение занятий более чем в 2-х (секциях, студиях и т.д.) в один день не рекомендуется; предпочтительно совмещение занятий спортивного и неспортивного профиля;
- при наличии в организации двух смен занятий организуется не менее 30 минутный перерыв между сменами для уборки и проветривания помещений;
- начало занятий должно быть не ранее 8.00 ч, а их окончание — не позднее 20.00 часов; для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час.
- занятия с обучающимися в учреждении могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы.

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ССМ)

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из обучающихся, прошедших обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации), т.е. переведенные с тренировочного этапа.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии сдачи промежуточной аттестации.

Основные задачи этапа:

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья обучающихся;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Продолжительность этапов предпрофессиональной, минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальное количество в группах

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в группы следующего этапа (периода) обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов. Наполняемость тренировочных групп определяется с учетом техники безопасности (таблица 1).

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Таблица 1

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное-максимальное число обучающихся в группе	Количество часов в неделю
ЭНП	1 г/о	8	12-14	6
	2 г/о	9	12-14	7
	3 г/о	10	12-14	7
ТЭ (ЭСС)	1 г/о	11	12-14	9
	2 г/о	12	12-14	9
	3 г/о	13	12-14	12
	4 г/о	14	12-14	12
	5 г/о	15	12-14	12

ЭССМ	1г/о	16	2-6	14
	2 г/о	17	2-6	14

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	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	До двух лет
Контрольные	1	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1
Основные	1	1	2	2	2
Всего игр	11	13	20	27	52

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах предпрофессиональной подготовки по виду спорта футбол (примерный учебный план с расчетом реализации программы в течение 46 недель в год

Таблица 2

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки									
		ЭНП			ТЭ (ЭСС)					ЭССМ	
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
	Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
	Количество часов в неделю	6	7	7	9	9	12	12	12	14	14
1	Теория и методика физической культуры	27	31	31	41	41	60	60	60	84	84
		10	10	10	10	10	11	11	11	13	13
2	Общезначительная физическая подготовка	37	42	42	62	62	71	71	71	32	32
		13	13	13	15	15	13	13	13	5	5
3	Специальная физическая подготовка	11	16	16	40	40	60	60	60	64	64
		4	5	5	10	10	11	11	11	10	10
4	Техническая подготовка	97	113	113	107	107	100	100	100	90	90
		35	35	35	26	26	18	18	18	14	14
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	61	71	71	107	107	174	174	174	232	232
		22	22	22	26	26	32	32	32	36	36
6	Контрольные игры и	11	13	13	20	20	27	27	27	52	52

Рекомендуемый режим занятий в группах (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.

- наполняемость в группах:
НП, ТЭ - 12 оптимальная, 14 допустимая;
в группах ЭСМ – 2 оптимальная, 6 допустимая;

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах НП 2-х часов;
- в группах ТЭ 3-х часов;
- в группах ССМ 4-х часов
- при проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Примечание. В соответствии с приказом Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125

1 академический час = 45 минутам.

Группы могут быть разновозрастные или разновозрастные, но не превышать разницы 1-го года.

Разделение обучающихся по половой принадлежности в возрасте от 8 до 11 лет не предусматривается.

В случае снижения фактической посещаемости в течение года группы должны быть объединены или расформированы.

Медицинские, возрастные и психологические требования к обучающимся, проходящим предпрофессиональную подготовку

Учреждение в рамках предпрофессиональной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья обучающихся, проходящих подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки обучающихся, проходящих предпрофессиональную подготовку.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль за состоянием здоровья обучающихся осуществляется специалистами городского врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год.

Дополнительные медицинские осмотры обучающихся следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

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

При подготовке обучающихся важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие его основные психологические качества:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях

и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость обучающегося к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Комплектование группы спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Предельные тренировочные нагрузки

Таблица 4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	этап начальной подготовки		тренировочный этап		этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	7	9	12	14
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6	7
Общее количество часов в год	252	322	414	552	644
Общее количество тренировок в год	92	80	82	104	92

Требования к экипировке, спортивному инвентарю, оборудованию

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Ворота футбольные	комплект	2
2	Мяч футбольный	штук	22
3	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6
4	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных	штук	4

	размеров		
5	Стойки для обводки	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
6	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
7	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	4
8	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
9	Сетка для переноски мячей	штук	2

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1	Манишка футбольная	штук	14

Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование

№ п / п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Начальной подготовки		Тренировочный		Спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)
1	Бутсы футбольные	пар	на занимающегося	-	-	1	12	1	6
2	Гетры футбольные	пар	на занимающегося	-	-	2	6	2	6
3	Перчатки вратарские	пар	на занимающегося	-	-	1	12	1	6
4	Рейтузы для вратаря	пар	на занимающегося	-	-	1	12	1	12
5	Свитер для вратаря	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	6
6	Трусы футбольные	пар	на занимающегося	-	-	2	6	2	6
7	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	12	2	12
8	Щитки футбольные	пар	на занимающегося	-	-	1	12	1	6

Структура годичного цикла

Планирование годичных циклов спортивной подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы, макроциклы.

Микроциклом называют совокупность некоторых тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Длится микроцикл, как правило, одну неделю (7 дней).

В спортивной практике встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (обще-подготовительный), контрольно-подготовительный (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный.

Основными внешними признаками микроцикла является наличие двух фаз – стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающий относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезо структура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательные фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В футболе, в частности, следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три и более соревновательных периода. Необходимости индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовки.

Примерное построение макроцикла подготовки к соревнованиям

Наименование микроцикла	Блок микроцикла
<i>Базовый</i> - функционально-техническая направленность	Физически развивающий
<i>Специальный</i> - техническая направленность, повышение интереса	Технически развивающий
<i>Модельный</i> – модель соревновательной нагрузки	Контрольный
<i>Подводящий</i> - выведение на пик спортивной формы	Подводящий
<i>Соревнования</i>	Соревновательный
<i>Переходный</i> – восстановление после соревновательных нагрузок	Восстановительный

На этапах подготовки важное значение имеет обучение занимающихся технике выполнения физического упражнения. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладел

основами техники целостного выполнения упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению тактико-технических особенностей футбола.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов первого года обучения по-прежнему главное внимание должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение тактико-технических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для обучающихся при обучении свыше двух лет в подготовительном периоде средствами ОФП решают задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе – повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода – 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств обучения осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость заданий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня ОФП, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по пересеченной местности. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучение элементов тактики, организуются тренировочные и контрольные соревнования и сборы. Большое внимание уделяется воспитанию моральных и волевых качеств. Применяется методика решения ситуационных задач, проведение тренировочных занятий.

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных, учебных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивает стабильно высокий уровень общей и специальной подготовленности обучающихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнований.

На этапе спортивного мастерства процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма обучающегося к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование тактико-технического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовленности, но и, в большой мере, как восстановительные и стимулирующие процессы и средства подготовки в период острых тренировочных нагрузок или соревнований.

Годовой календарно-тематический план тренировочных занятий по футболу содержит:

- 1. Реальные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.*
- 2. Рациональное соотношение программного материала на этапах, мезоциклах и микроциклах каждого года многолетней подготовки.*
- 3. Используются две разновидности годичных планов, которые различаются по своей структуре. Первая разновидность предназначена для использования на этапе начальной подготовки. Для обучающихся младшего возраста официальные соревнования не предусмотрены, и поэтому в планах нет жестко заданных по продолжительности подготовительного, соревновательного и переходного периодов.*

Большой разницы в структуре нагрузок в разных частях года может не быть. Вместе с тем, на структуру нагрузок годичного плана для футболистов этого возраста влияет климатический фактор. Поэтому в теплые месяцы года, когда есть площадки с удовлетворительным травяным покрытием, объем средств технической подготовки

должен быть запланирован наибольшим. В зимнее время, когда в большинстве случаев занятия проводятся в помещениях, преобладают упражнения ОФП.

Вторая разновидность годовых планов содержит рекомендации для заключительных этапов многолетней подготовки. У футболистов, тренирующихся на этих этапах, тренировочная и соревновательная деятельность проводится в соответствии с Календарным планом спортивных мероприятий по футболу на очередной год. В нем приведены сроки внутрисороссийских и региональных официальных соревнований по футболу. В этих соревнованиях участвуют сборные детско-юношеские команды учреждения, которые к ним специально готовятся. Администрация учреждения готовит годовые планы спортивной подготовки в тесном контакте с тренерами сборных команд.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Основная цель многолетнего тренировочного процесса в учреждении - подготовить высококвалифицированных футболистов, способных в составе команды бороться за самые высокие места на российских и международных соревнованиях.

В основе многолетней подготовки футболистов лежат принципы спортивной подготовки, свойственные всем видам спорта, принципы подготовки в спортивных играх и специфические принципы подготовки футболистов.

Система подготовки спортивного резерва основывается на следующих положениях:

1. Целевая направленность подготовки юных футболистов на достижение в будущем высшего спортивного мастерства.

2. Уровень подготовленности юных футболистов на каждом этапе многолетней подготовки должен реализовываться в соревновательных достижениях. При этом на первых двух этапах ведущими являются соревновательные достижения личности. Такие, например, как стремление юного игрока побеждать соперника в любом игровом эпизоде, быть лидером, не опускать руки, если команда проигрывает.

3. В физической подготовке юных футболистов должно быть такое сочетание тренировочных средств, которое обеспечивало бы соразмерность в развитии разных физических качеств. Реализация установки на соразмерность позволит сбалансировать эффективность энергетических механизмов обучающихся в зависимости энергетических требований конкретных упражнений.

4. Содержание тренировки на каждом этапе должно обеспечивать перспективное опережение формирования спортивно-технических умений и навыков. Обучающиеся должны постепенно овладевать умениями и навыками в режиме, необходимом для успешной соревновательной деятельности в будущем.

5. Для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, который заключается в оптимальном соотношении командных, групповых и индивидуальных упражнений в каждом тренировочном занятии.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Каждое тренировочное занятие состоит как минимум из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для проведения занятия необходим конспект, в котором тренер отмечает КАКИЕ, КАК и в КАКОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ выполняются избранные им упражнения. Конспект состоит как минимум из общей его характеристики, задач, подлежащих решению, и трех практических частей.

Часть первая, подготовительная (разминка). В ней решению подлежат две задачи. Первая – подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма

(сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая – создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй – настроечные упражнения.

Часть вторая (основная). В этой части занятия решению подлежит основная его задача – обучение или совершенствование технических приемов футбола, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств и т.п. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения.

Часть третья, заключительная (заминка). Задача – создание условий для развертывания восстановительных процессов. Можно использовать и более сложную структуру тренировочных занятий:

1. Разминка.
2. Обучение технике игровых приемов в стандартных условиях (школа техники футбола).
3. Обучение умениям применять эти приемы в различных игровых ситуациях (школа тактики футбола).
4. Игра в футбол с заданиями и ограничениями (по времени, числу игроков, размеров площадки, наличию зон, в которых что-то можно или нельзя делать, и т.д.).
5. Игра по правилам футбола.
6. Развитие базовых физических качеств (для младших юношей) и совершенствование этих качеств (для старших юношей).
7. Заминка.

Можно проводить занятия, планируя упражнения в каждой части тренировки. И тогда в тренировке будет 7 частей. Можно сузить программу занятия, пойти по другому пути, и после разминки (1-я часть занятия) использовать упражнения для обучения технике игровых приемов в стандартных условиях (2-я часть занятия), затем поиграть в футбол с заданиями (4-я часть занятия) и закончить тренировку заминкой (7-я часть занятия). В этом случае тренировка будет состоять из 4-х частей. Можно в тренировке детей обойтись вообще без традиционной разминки (бег, общеразвивающие упражнения, и т.п.) и выполнять вместо нее с пониженной интенсивностью основные технические приемы, которые изучались на предшествующих тренировочных занятиях.

Требования к технике безопасности

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе обучающихся. Вся ответственность за безопасность обучающихся на поле и в залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся в Учреждении с правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер-преподаватель должен:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
2. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
3. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
4. Сообщать в учебную часть Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Общие требования безопасности

Занятия по футболу проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- имеющие медицинский допуск;

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключаящей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Обучающийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на занятии;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону, площадке;

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в тренировочном процессе.

Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, серьжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- организованно выйти с педагогом через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;
- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством педагога инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- не переносить к месту занятий лопаты и грабли остриём и зубьями вверх;
- по распоряжению педагога убрать посторонние предметы с поля, искусственного покрытия и т.д.;
- по команде встать в строй для общего построения.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		ЭНП	ТЭ	ЭССМ	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	-	18	21	до 18
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	

1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы занимающихся на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	-	До 14 дней		Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		-	Не менее 60% от состава группы занимающихся на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		В соответствии с правилами приема

Материально-техническая база и инфраструктура учреждения должна соответствовать следующим требованиям:

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Изучение динамики темпов прироста спортивного результата само по себе не дает желаемого результата из-за общего числа факторов, оказывающих существенное влияние на эту динамику, что обуславливает необходимость изучения взаимодействия свойств всех иерархических уровней индивидуальности в системе спортивной деятельности в соответствии с ее условиями и требованиями.

Среди особенностей индивидуальности влияющих на результативность деятельности, отметим свойства нервной системы, темперамент и личностные особенности. В большинстве своем эти данные дают представление о срочном эффекте.

В соответствии с этим задача работы заключалась в изучении динамики прироста результата в зависимости от личностных особенностей спортсменов.

Ориентация на темпы прироста спортивного результата более эффективна при учете индивидуальных особенностей спортсменов.

Фундамент высоких и стабильных спортивных достижений, как известно, закладывается в детском и юношеском возрасте. Согласно современным требованиям к научным исследованиям в области детско-юношеского спорта первостепенное внимание должно быть сконцентрировано на совершенствовании содержания основных разделов программно-методических документов. При этом в качестве одного из приоритетных направлений указывается дальнейшее изучение динамики различных показателей подготовленности обучающихся на всех этапах подготовки.

В качестве одного из факторов, показывающих уровень подготовленности футболистов в целом, специалистами отмечается техническая подготовленность. Было установлено, что футболисты младшего возраста чаще, чем старшего, применяют в игре тактико-технические действия, связанные с обыгрышем соперника посредством обманных движений, обводки, однако выполняют их менее эффективно. В младшем возрасте ловкость носит так называемый общий характер. С возрастом специфичность ее отдельных проявлений становится более выраженной.

Общей тенденцией динамики уровня развития этих качеств независимо от разновидности выполняемого движения является постоянное улучшение в период с 9 до 12 лет, ухудшение к 13 годам, максимальная оптимизация в 14 лет, некоторое снижение уровня в 15-16 лет и незначительное повышение у юных футболистов в 17 лет. Наиболее благоприятным сенситивным периодом повышения специфичных для футбола качеств является возраст с 13 до 14 лет. При целенаправленном развитии на фоне высоких естественных темпов роста показателей ловкости и техники удается добиться прироста, превышающего 30%.

В старших возрастных группах повышение уровня ловкости в тренировке значительно отстает от прироста показателей техники владения мячом в условиях скоростных передвижений при целенаправленном развитии, особенно в период от 16 до 17 лет.

В этом плане эффективно увеличение количества времени (до 30% общего объема часов практических занятий, исключая тренировочные игры и соревнования), отводимого на совершенствование компонентов ловкости, связанных с проявлением *координационных способностей* при передвижении на скорости. При продолжительном воздействии на техническую подготовленность не ухудшаются другие стороны развития футболистов. Полученные данные еще раз подтверждают необходимость экспериментальной проверки сенситивных периодов в возрастной динамике двигательных качеств юных спортсменов.

Таким образом, рассмотрение затронутых проблем в обозначенных выше аспектах должно способствовать дальнейшей оптимизации программы многолетней подготовки юных футболистов, во-первых, основывающейся на новых данных о специфике и структуре их соревновательной деятельности, во-вторых, опирающейся на современные

данные комплексного подхода к изучению возрастных особенностей, в частности экспериментальное обоснование сенситивных периодов возрастной динамики двигательных качеств обучающихся, что позволит повысить эффективность всего процесса многолетней подготовки, от этапа начального обучения до спортивного мастерства.

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды обучения

Теоретическая подготовка (для всех групп по годам обучения)

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно - спортивной направленности. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

История развития футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские футболисты. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.

Тема 3. Строение и функции организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Закрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена.

Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий, и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме утомления, переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой доврачебной помощи. Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. Противопоказания.

Тема 6. 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 и фазы формирования двигательных навыков. Физиологические причины утомления.

Восстановление работоспособности организма после различных, по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка

Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов.

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 в футболе. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движений (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Тема 9. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков. 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. Атакующие комбинации флангом и центром. 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). 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. Зависимость тактического построения игры от различных факторов. Значение тактических заданий футболистам на игру и умение играть по плану-заданию. Разбор по DVD и видеоматериалам техники и тактики игры футболистов высокой квалификации.

Тема 10. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Психологическая подготовка.

Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом. Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка футболиста 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 действиями обучающихся. Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания. 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 физической, технической и тактической подготовки юных футболистов, единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий - урок. Понятие о построении урока, комплексных и тематических занятиях. 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 тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства их выполнения по этапам и периодам. 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 в футбол. Организация и проведение соревнований.

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

Тема 14. Установка перед игрой и разбор проведенной игры.

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 игры. Руководящая роль капитана. Использование перерыва для отдыха и исправления допущенных в игре ошибок. Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 15. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за футбольным полем. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Подсобное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Тема 16. Правила безопасности (для всех групп по годам обучения)

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой врачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т.

п. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведении мышц). Организация и подготовка безопасных мест проведения. Профилактика травматизма на занятиях футболом. Правила поведения во время просмотра игр различного ранга.

ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ (ПЕРВОНАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ)

Психологическая подготовка (для всех групп по годам обучения на ознакомительном этапе)

Младший возраст охватывает период от 8 до 11 лет. Ведущая деятельность – учебная деятельность. Социальная ситуация развития – поступление в школу, совместная со сверстниками деятельность учения. Ведущие новообразования – произвольность, внутренний план действий, рефлексия, самоконтроль, развитие самосознания. В процессе проведения занятий необходимо создать у детей ориентацию (установку) на решение задач, а не создание лично - престижную установку.

Первая установка достигается настроем на усилия, на усердную работу и конкретные личные достижения, на разбор ошибок, которые являются частью учебного процесса и на то, чтобы каждому игроку дать почувствовать, что он играет важную роль в команде.

Вторая установка возникает в процессе сосредоточения внимания на том, что надо превзойти своих друзей по команде, невозможностью совершить ошибку и представлением, что только «звезды» вознаграждаются.

Когда ребенок ориентирован на задачу, то личные достижения он связывает с совершенствованием или стремлением соответствовать уровню требований, которые вызывают у него чувство успеха.

Когда ребенок ориентирован на лично - престижную установку то личные достижения он связывает, прежде всего, с представлением о том, что спортивный успех достигается только способностями или же незаконными способами (такими, как попытка обмануть педагога, агрессивное поведение по отношению к окружающим). Дети с лично - престижными установками либо будут сомневаться в своих способностях («Зачем этим заниматься, если у меня нет того, что требуется?») или будут увлекаться обманной тактикой.

1-й год подготовки

Задачи:

- привлечение обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, и формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям футболом;
- комплектование тренировочных групп;
- теоретическая подготовка;
- соблюдение правил безопасности;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скорости, ловкости и гибкости;
- первоначальное обучение формирования правильных движений футболиста без мяча;
- первоначальное обучение основным приемам техники владения мячом и с основными способами их выполнения;
- освоение основ индивидуальной и групповой тактики игры в футбол;
- развитие изобретательности и логического мышления;
- участие в соревнованиях по физической, технической (контрольные нормативы) и игровой подготовке по упрощенным правилам;
- первоначальное обучение выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- выполнение не менее одного контрольного норматива по общей физической подготовке на интегральную оценку уровня подготовленности - не ниже оценки «удовлетворительно».

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения - основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу на время (игра). Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на формирование осанки, профилактике плоскостопия. Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.). Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием.

Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см. Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке, в ограниченном пространстве по высоте коридоре, лабиринте.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием, с предметом в руках. Упражнения с мячом, скакалкой, гимнастической палкой. Броски набивного мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом.

Акробатические упражнения. Перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись; перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 60 м. Высокий старт, бег с высокого старта на короткие дистанции (30, 40 метров). Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, беговые и прыжковые упражнения. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги».

Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. Толкание набивного мяча (1кг). Равномерный и переменный бег до 500м., дозированный бег по пересеченной местности.

Подвижные, спортивные игры и эстафеты. Подвижные игры – «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит». Подвижные игры неспецифическими средствами футбола. Подвижные игры специфическими средствами футбола. Спортивные игры по упрощенным правилам - мини - футбол. Эстафеты – с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости.

Неспецифические. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя

лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.

Упражнения для развития ловкости.

Неспецифические. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом».

Специфические. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы.

Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча.

Неспецифические. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

Техническая подготовка

Техника владения мячом

Техника полевого игрока

Удары по мячу ногой. Первоначальное обучение. Удары по мячу ногой правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.

Удары по мячу головой. Первоначальное обучение. Удары по мячу головой: серединой лба без прыжка с места по летящему навстречу мячу, направляя мяч в обратном направлении.

Остановка мяча. Первоначальное обучение. Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.

Ведение мяча. Первоначальное обучение. Ведение мяча: серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров.

Обманные движения. Первоначальное обучение. Обманные движения: с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо - уход влево.

Отбор мяча. Первоначальное обучение. Отбор мяча: отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Первоначальное обучение. Вбрасывание мяча из-за боковой линии: с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ступней ног.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия. Первоначальное обучение. Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Групповые действия. Первоначальное обучение. Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча. Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит»; Спортивные игры с элементами ручного мяча, баскетбола по упрощенным правилам. Эстафеты: с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Соревновательная подготовка

Рекомендуется проводить соревнования по физической, технической (контрольные нормативы) и игровой подготовке по упрощенным правилам.

2-й год подготовки

(Краткое повторение пройденного материала за 1-й год подготовки)

Задачи:

- привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, и формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям футболом;
- комплектование учебных групп;
- теоретическая подготовка;
- соблюдение правил безопасности;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и гибкости;
- первоначальное обучение техники передвижения;
- первоначальное обучение приемам техники владения мячом и с основными способами их выполнения, с дальнейшим расширением круга изучаемых приемов и способов;
- первоначальное обучение основам индивидуальной, групповой тактики игры в футбол;
- углубленное обучение основам командной тактики игры в футбол;
- участие в соревнованиях по физической, технической подготовке (контрольные нормативы) и мини – футболу;
- первоначальное обучение в выполнении тестовых упражнений по выполнению требований по специальной физической подготовке;
- углубленное обучение в выполнении тестовых упражнений по выполнению требований по общей физической подготовке;
- развитие логического мышления;
- выполнение не менее одного контрольного норматива по общей и специальной физической подготовке на интегральную оценку уровня подготовленности - не ниже оценки «удовлетворительно».

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивным мячом: масса мяча 1 кг. Броски мяча друг другу двумя руками, из-за головы, снизу - вверх. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатом между ступнями, в положении лежа на спине.

Акробатические упражнения.

Акробатические упражнения: длинный кувырок вперед, перебаты в группировки, через правое, левое плечо. Стойка на лопатках. «Полушпагат».

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием

предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

Старты из различных исходных положений. Бег на 10, 15, 20, 30 м., бег приставным и скрестным шагом, спиной вперед, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени. Прыжки на одной ноге с подтягиванием бедра. Прыжки на двух ногах с высоким подниманием бедра. Прыжки со скакалкой. Толкание набивного мяча (1 кг) от груди, вперед, вверх.

Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты

Специфические. Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости.

Неспецифические. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча. Подвижные игры: «Кто дальше бросит?», «Попади в цель», «Пятнашки», «Лиса и курь», «Прыжки по полоскам».

Эстафеты: с элементами акробатики, бега, прыжками, метанием в цель и на дальность. Подвижные игры неспецифическими средствами футбола.

Специфические. Ускорения на 15, 30, 60 м с мячом. Прыжки с места и с разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Подвижные игры специфическими средствами футбола.

Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча.

Неспецифические. Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега на 360° через левое и правое плечо. Прыжки вверх, вверх - вперед, толчком одной и двумя ногами с места.

Техническая подготовка

Удары по мячу ногой. Первоначальное обучение. Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны; после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.

Удары по мячу головой. Первоначальное обучение. Удары по мячу головой серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность.

Остановка мяча. Первоначальное обучение. Остановка опускающегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы - на месте; летящего мяча внутренней и внешней стороной стопы, и грудью - на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Первоначальное обучение. Ведение мяча: серединой подъема, носком: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров. Ведение мяча по прямой, по кругу, по восьмерке.

Обманные движения. Первоначальное обучение. Финт, после замедления бега или остановки — неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); ложный замах ногой для сильного удара по мячу - вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Первоначальное обучение. Отбор мяча: выбор момента для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Первоначальное обучение. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шага; точно и своевременно выполнить вбрасывание в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Вбрасывание на точность и на дальность.

Техника вратаря

Первоначальное обучение. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. 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. Выбивание мяча от ворот с места.

Тактическая подготовка

Упражнения для развития умения «видеть поле»: выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом - подпрыгнуть, имитировать удар ногой.

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча: правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника.

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

Командные действия: выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: правильное расположение на футбольном поле. Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча.

Групповые действия: взаимодействие в обороне при равном соотношении сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинации «стенка». Взаимодействие в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Командные действия: организация обороны по принципу персональной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Спортивные подвижные игры (по упрощенным правилам). Учебные и тренировочные игры 3х3, 4х4, 5х5, применяя в них изученный программный материал.

Тактика вратаря: организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; подсказ партнерам при обороне, как занять правильную позицию.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Первоначальное обучение. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника.

Индивидуальные действия с мячом. Первоначальное обучение. 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.

Групповые действия. Первоначальное обучение. Точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Командные действия. Первоначальное обучение. Выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Первоначальное обучение. Правильное расположение на футбольном поле. Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча.

Групповые действия. Первоначальное обучение. Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинации «стенка». Взаимодействие в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Командные действия. Первоначальное обучение. Организация обороны по принципу персональной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Спортивные подвижные игры (по упрощенным правилам). Учебные и тренировочные игры 3х3, 4х4, 5х5, применяя в них изученный программный материал.

Тактика вратаря

Первоначальное обучение. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; подсказ партнерам при обороне, как занять правильную позицию.

Интегральная подготовка

Упражнения интегрального характера: передачи мяча в парах в движении с последовательным ударом по цели. Передачи мяча в тройках в движении с последовательным ударом по цели. Игры: 2 против 1, 3 против 1, 4 против 2. Организация атаки при использовании противником обороны по принципу персональной и организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке флангом и через центр, выбор позиции и взаимодействие игроков при обороне, атака противника флангом и через центр. Учебные и тренировочные игры 3х3, 4х4, 5х5, используя полученные умения по заданию тренера.

Соревновательная подготовка

Участие во внутри школьных соревнованиях по физической, технической подготовке.

3-й год подготовки

(Краткое повторение пройденного материала за 2-й год подготовки)

Задачи:

- теоретическая подготовка;
- соблюдение правил безопасности;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и гибкости;
- первоначальное и углубленное обучение техники передвижения;
- первоначальное и углубленное обучение приемам техники владения мячом и с основными способами их выполнения, с дальнейшим расширением круга изучаемых приемов и способов;
- первоначальное и углубленное обучение индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини - футбол;
- участие в соревнованиях по физической, технической подготовке (контрольные нормативы) и мини – футболу;
- углубленное обучение в выполнении тестовых упражнений по выполнению требований по специальной физической подготовке;

- закрепление выполнения тестовых упражнений по выполнению требований по общей физической подготовке;
- выполнение не менее одного контрольного норматива по общей и специальной физической подготовке на интегральную оценку уровня подготовленности - не ниже оценки «удовлетворительно».
- привитие устойчивого интереса к занятиям футболом;
- развитие умения концентрировать внимание;
- воспитание культуры поведения болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга.

Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами.

Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг.

Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для туловища.

Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

Упражнения в равновесии: ходьба широким шагом, с хлопком поднятой ногой. Висы: на согнутых руках. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение рук до предела). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Упражнения с волейбольными, футбольными, теннисными мячами, гимнастическими палками, скакалкой. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения.

Гимнастика с элементами акробатики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.

Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

Высокий старт, бег с высокого старта на короткие дистанции (30, 40 метров).

Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения.

Спортивные игры.

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

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты

Неспецифические. Ускорение до 20-30 м., догоняя летящий мяч; пробегание отрезков (15-20м) на скорость из различных исходных положений; ускорение по кругу; бег змейкой на скорость; бег по разметкам с изменением длины и частоты шагов; бег за лидером; в различном темпе под звуковые сигналы, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, приставными, скрестным шагом.

Специфические. Встречные эстафеты с ведением мяча правой, левой ногой.

Специальные упражнения для развития быстроты: Спортивные игры по упрощенным правилам: баскетбол, мини - волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Неспецифические. Упражнения с набивными мячами, гантелями, на тренажерном оборудовании. Переноска и переключивание груза. Упражнения с резиновым амортизатором и др. Многоскоки с ноги на ногу; с двух на две, тройной и пятерной с места, многоразовые до 10 раз. Выпрыгивание вверх из приседа. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Многократные броски набивного мяча весом до 2 кг вверх в прыжке и ловля (мяч зажат спотами ног).

Упражнения для развития ловкости.

Неспецифические. Прыжки со скакалкой два вращения – один прыжок; жонглирование теннисных мячей (2-3 шт.). Подвижные игры: «Караси и щука», «Третий лишний», «День» и «ночь», «Пустое место», «Волк во рву», «Салки простые», «Белые медведи». Подвижные игры неспецифическими средствами футбола.

Специфические. Жонглирование футбольного мяча правой, левой ногой в движении; жонглирование правой, левой ногой, стоя на одной ноге, сохраняя равновесие. Подвижные игры специфическими средствами футбола.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800 м. Плавание. Кроссовая подготовка. Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча.

Неспецифические. Бег по прямой и с изменением направления. Прыжки вверх, вверх - вперед, двумя ногами с места.

Техническая подготовка

Техника полевого игрока

Удары по мячу ногой. Первоначальное обучение. Удары носком, пяткой (назад).

Удары на точность: в ноги партнеру, в створ ворот, в цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и направление полета. Удары в единоборстве.

Удары по мячу головой. Первоначальное обучение. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Также только с пассивным и активным сопротивлением. Удар по воротам головой после фланговой передачи.

Остановка мяча. Первоначальное обучение. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

Ведение мяча. Первоначальное обучение. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров. Ведения мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения. Первоначальное обучение. Имитация передачи партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Первоначальное обучение. Отбор мяча в подкате - выбивая и останавливая мяч ногой.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Первоначальное обучение. Вбрасывание мяча на точность с разбега: под правую и левую ногу партнеру, на ходу партнеру.

Техника вратаря

Первоначальное обучение. Прием мяча хватом снизу, сверху на месте и в движении (катящегося и летящего на различной высоте мяча, на вратаря и в сторону). Перекат из основной стойки вправо и влево с мячом и без мяча. Перекат после приставного шага, скачком влево или вправо с мячом и без мяча. Выбивание мяча от ворот с места на точность. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу).

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Первоначальное обучение.

Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия с мячом. Первоначальное обучение. Применение различных видов обводки с изменением скорости и направления движения с мячом, применяя изученные финты в зависимости от игровой ситуации. Выполнение ударов на точность после остановки, ведения и обманных движений.

Групповые действия. Первоначальное обучение. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении с соперником, используя короткие и средние передачи. Взаимодействие двух и трех игроков. Комбинации в парах: «скрещивание». Начало и развитие атаки из стандартных положений.

Командные действия. Первоначальное обучение. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Первоначальное обучение. Закрепление умения в «перехвате» мяча. Противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Первоначальное обучение. Взаимодействие в обороне при численном большинстве сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «скрещивание». Закрепление умения взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Закрепление умения организации и построение «стенки».

Командные действия. Первоначальное обучение. Организация обороны по принципу зонной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Углубленное разучивание и закрепление. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам. Учебные и тренировочные игры 3х3, 4х4, 5х5, применяя в них изученный программный материал.

Тактика вратаря

Закрепление умения организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию.

Интегральная подготовка

Упражнения интегрального характера: передачи мяча в парах в движении с использованием комбинации «скрещивание» с последовательным ударом по цели. Игры: 2 против 1, 3 против 1, 4 против 2 с целевыми заданиями. Организация атаки при использовании противником обороны по принципу зонной защиты и организация обороны по принципу зонной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке от ворот, выбор позиции и взаимодействие игроков при обороне, атака противника от своих ворот. Обучение игре в квадратах 3 х3, 4х4, 5х5 с одним нейтральным. Учебные и тренировочные игры 3х3, 4х4, 5х5, используя полученные навыки по заданию тренера.

Соревновательная подготовка

Участие во внутришкольных соревнованиях по физической, технической подготовке (контрольные нормативы) и мини – футболу.

II. БАЗОВЫЙ ЭТАП (УГЛУБЛЕННОЕ РАЗУЧИВАНИЕ)

4-й год подготовки

1209 0145111

Краткое повторение пройденного материала за 3-й год подготовки)

Задачи:

- теоретическая подготовка;
- соблюдение правил безопасности;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием
- быстроты, ловкости и гибкости;
- первоначальное обучение техники передвижения;
- первоначальное и углубленное обучение приемам техники владения мячом;
- первоначальное обучение индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини - футбол;
- участие в соревнованиях по физической, технической подготовке (контрольные нормативы) и мини – футболу;
- закрепление выполнения контрольных нормативов по выполнению требований по общей и специальной физической подготовке;
- выполнение не менее одного контрольного норматива по общей и специальной физической подготовке на интегральную оценку уровня подготовленности - не ниже оценки «удовлетворительно»;
- привитие устойчивого интереса к занятиям футболом;
- воспитание культуры поведения болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга. Психологическая подготовка (для всех групп по годам обучения базового этапа)

Общая физическая подготовка (основные средства для всех групп по годам обучения)

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие 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, лёжа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. 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 вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении. Акробатические упражнения.

Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.

Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

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

Спортивные игры.

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

Специальная физическая подготовка (основные средства для всех групп по годам обучения)

Упражнения для развития быстроты

Упражнения для развития стартовой скорости.

Неспецифические. Рывки по сигналу на 5 – 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом».

Специфические. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнёром за владение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости.

Неспецифические. Ускорение под уклон 3 – 5о. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. 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). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т. п.

Специфические. Обводка препятствий на скорость с мячом. Переменный бег с ведением мяча на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно).

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.

Неспецифические. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). Бег с изменением направления (до 180о). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.).

«Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т. п. «Челночный» бег с изменением способа

передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления).

Специфические. Бег с мячом (ведение мяча): с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.); «челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т. п.; «челночный» бег с изменением способа передвижения; бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Выполнение различных элементов техники владения мячом в быстром темпе.

Для вратарей.

Неспецифические. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.

Специфические. Рывки на 5 – 15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лёжа – рывки на 2 – 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.

Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Неспецифические. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 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. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «прыжковая эстафета» и т. п. Вбрасывание набивного мяча на дальность.

Специфические. Вбрасывание футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность. Толчки плечом партнёра. Борьба за мяч.

Для вратарей.

Неспецифические. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лёжа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лёжа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски набивного мяча одной рукой на дальность.

Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнёрами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 – 8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.

Специфические. Броски футбольного мяча на дальность.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Неспецифические. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.

Специфические. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с мячом. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) Большой интенсивности.

Для вратарей.

Специфические. Повторное непрерывное выполнение в течение 5 – 12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости.

Неспецифические. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90 – 180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногой. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т. п.

Специфические. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. 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.

Для вратарей.

Неспецифические. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Специфические. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом до 180°. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой.

Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча.

Неспецифические. Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).

Прыжки: с места и разбега толчком одной и двумя ногами; вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево.

Повороты: вправо и влево (переступая и на одной ноге) — на месте и в движении вперед и назад.

Остановки: с опорой на одну и две ноги, выпадом, прыжком и переступанием.

Для вратарей.

Неспецифические. Прыжки в сторону с падением перекатом.

Техническая подготовка

Техника полевого игрока

Удары по мячу ногой. Первоначальное обучение. Удары носком, пяткой (назад).

Удары на точность: в ноги партнеру, в створ ворот, в цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и направление полета. Удары в единоборстве.

Удары по мячу головой. Первоначальное обучение. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. То же только с пассивным и активным сопротивлением. Удар по воротам головой после фланговой передачи.

Остановка мяча. Первоначальное обучение. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

Ведение мяча. Первоначальное обучение. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров. Ведения мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения. Первоначальное обучение. Имитация передачи партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Первоначальное обучение. Отбор мяча в подкате - выбивая и останавливая мяч ногой.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Первоначальное обучение. Вбрасывание мяча на точность с разбега: под правую и левую ногу партнеру, на ходу партнеру.

Техника вратаря

Первоначальное обучение. Прием мяча хватом снизу, сверху на месте и в движении (катящегося и летящего на различной высоте мяча, на вратаря и в сторону). Перекат из основной стойки вправо и влево с мячом и без мяча. Перекат после приставного шага, скачком влево или вправо с мячом и без мяча. Выбивание мяча от ворот с места на точность. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу).

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Первоначальное обучение.

Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия с мячом. Первоначальное обучение. Применение различных видов обводки с изменением скорости и направления движения с мячом, применяя изученные финты в зависимости от игровой ситуации. Выполнение ударов на точность после остановки, ведения и обманных движений.

Групповые действия. Первоначальное обучение. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении с соперником, используя короткие и средние передачи. Взаимодействие двух и трех игроков. Комбинации в парах: «скрещивание». Начало и развитие атаки из стандартных положений.

Командные действия. Первоначальное обучение. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Первоначальное обучение. Закрепление умения в «перехвате» мяча. Противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Первоначальное обучение. Взаимодействие в обороне при численном большинстве сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «скрещивание». Закрепление умения взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Закрепление умения организации и построение «стенки».

Командные действия. Первоначальное обучение. Организация обороны по принципу зонной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Углубленное разучивание и закрепление. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам. Учебные и тренировочные игры 3x3, 4x4, 5x5, применяя в них изученный программный материал.

Тактика вратаря

Закрепление умения организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию.

Интегральная подготовка

Упражнения интегрального характера: передачи мяча в парах в движении с использованием комбинации «скрещивание» с последовательным ударом по цели. Игры: 2 против 1, 3 против 1, 4 против 2 с целевыми заданиями. Организация атаки при использовании противником обороны по принципу зонной защиты и организация

обороны по принципу зонной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке от ворот, выбор позиции и взаимодействие игроков при обороне, атака противника от своих ворот. Обучение игре в квадратах 3 х3, 4х4, 5х5 с одним нейтральным. Учебные и тренировочные игры 3х3, 4х4, 5х5, используя полученные навыки по заданию тренера.

Соревновательная подготовка

Участие во внутришкольных соревнованиях по физической, технической подготовке (контрольные нормативы) и мини – футболу.

5 -й год подготовки

Задачи:

- теоретическая подготовка;
- соблюдение правил безопасности;
- укрепление здоровья и закалывание организма;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скорости бега, ловкости и координации движений, общей выносливости;
- освоение основ технических приемов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- освоение основ индивидуальной, групповой и командной тактике игры в футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- участие в соревнованиях по футболу;
- выполнение не менее одного контрольного норматива по общей физической, специальной и технической подготовке на интегральную оценку уровня подготовленности - не ниже оценки «удовлетворительно»;
- привитие устойчивого интереса к занятиям футболом;
- воспитание культуры поведения болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга.

Техническая подготовка

Техника полевого игрока

Удары по мячу ногой. Углубленное разучивание. Удар внутренней стороной стопы, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар внутренней частью подъема, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар носком, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой.

Удары по мячу головой. Первоначальное обучение. Удар боковой частью лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке. Углубленное разучивание: Удар серединой лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке.

Остановка мяча. Углубленное разучивание. Остановка опускающегося мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка опускающегося мяча внешней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча бедром. Остановка опускающегося мяча грудью.

Первоначальное обучение. Остановка животом. Остановка головой.

Ведение мяча. Углубленное разучивание. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения. Углубленное разучивание. Ведение мяча с выполнением быстрого отведения мяча подошвой под себя с дальнейшим уходом с мячом в перед за счет рывка. Ведение мяча с выполнением неожиданной остановки мяча для партнера, который двигается за спиной, с дальнейшим уходом без мяча вперед, увлекая соперника за собой. Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Первоначальное обучение. Отбор мяча при единоборстве с соперником: ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат); в подкате при атаке соперника спереди, сбоку, сзади. Вбрасывание мяча из-за боковой

линии. Первоначальное обучение. Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега.

Техника вратаря

Углубленное разучивание. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. 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. Выбивание мяча от ворот с места.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Углубленное разучивание. Оценка ситуации и своевременного занятия наиболее выгодной позиции для получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Углубленное разучивание. Эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидностей для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Углубленное разучивание. Взаимодействие с партнерами при численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Взаимодействия трех игроков в атакующих действиях. Комбинации в тройках. Комбинации «пропуск мяча». Комбинации «пас на третьего». Стандартные положения.

Командные действия. Углубленное разучивание. Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от своих ворот.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Углубленное разучивание. Оценка целесообразности той или иной позиции.

Групповые действия. Углубленное разучивание. Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.

Командные действия. Первоначальное обучение. Организация обороны по принципу персональной защиты. Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от ворот противника. Быстрое перестроения от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря

Углубленное разучивание. Правильный выбор позиции в воротах при ударах по воротам. Введение мяча в игру, после ловли мяча, ногой ударом от ворот. Выбор правильной позиции при выполнении командой соперника стандартных положений вблизи своих ворот.

Интегральная подготовка

Упражнения, направленные на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих по физической, технической, тактической и психологической подготовленности.

Примечание: Взяв за основу проведение таких упражнений лучше не спешить. Нельзя выполнять такие упражнения, если еще недостаточно обеспечена техническая подготовка. Необходимо учитывать возраст - каждый возраст имеет свои возможности по технической и физической подготовке, а также возможности к адаптации и анализу ситуации.

Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях по футболу.

6 - й год подготовки

Задачи:

- теоретическая подготовка;
- соблюдение правил безопасности;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скорости бега, ловкости и координации движений, общей выносливости;

- освоение основ технических приемов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- освоение основ индивидуальной, групповой и командной тактике игры в футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- участие в соревнованиях по футболу;
- выполнение не менее одного контрольного норматива по общей физической, специальной и технической подготовке на интегральную оценку уровня подготовленности - не ниже оценки «удовлетворительно»;
- привитие устойчивого интереса к занятиям футболом;
- воспитание культуры поведения болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга.

Техническая подготовка

Техника полевого игрока

Удары по мячу ногой. Первоначальное обучение. Удар внешней частью подъема по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой. Удар средней частью подъема по катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой. Удары по мячу ногой пяткой (назад) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой.

Удары по мячу головой. Углубленное разучивание. Применение необходимого способа удара по мячу головой без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу.

Применение необходимого способа удара по мячу головой после передач с фланга при атакующих и оборонительных действиях вблизи ворот.

Остановка мяча. Первоначальное обучение. Остановка катящегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки): подошвой; внутренней стороной стопы; серединой подъема; внешней стороной стопы.

Углубленное разучивание: Остановка животом. Остановка головой.

Ведение мяча. Первоначальное обучение. Все способы ведения мяча: увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

Обманные движения. Углубленное разучивание. Ведение мяча с выполнением показа ложного удара пяткой назад с последующим дальнейшим ведением мяча. Ведение мяча с выполнением показа ложной остановки мяча подошвой, без касания или с касанием мяча подошвой, с последующим неожиданным уходом с мячом вперед за счет рывка.

Отбор мяча. Углубленное разучивание. Отбор мяча при единоборстве с соперником: ударом; остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат); в подкате при атаке соперника спереди, сбоку, сзади.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Углубленное разучивание. Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега.

Техника вратаря

Углубленное разучивание. Прием мяча в движении (катящегося и летящего на различной высоте мяча, на вратаря и в сторону): хватом снизу; сверху на месте. Перекат из основной стойки вправо и влево с мячом и без мяча. Перекат с мячом и без мяча после приставного шага, скачком влево или вправо. Выбивание мяча на точность от ворот с места. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу).

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия с мячом. Первоначальное обучение. Скоростное маневрирование по фронту и подключения из глубины обороны: «открытие» для приема мяча; отвлечение соперника; создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Групповые действия. Первоначальное обучение. Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом.

Командные действия. Первоначальное обучение. Быстрое и постепенное нападения по избранной тактической системе. Взаимодействия с партнерами при разном числе нападающих.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Углубленное разучивание. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции.

Групповые действия. Углубленное разучивание. Правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Организация противодействия комбинациям «пропуск мяча» и «пас на третьего». Расположение и взаимодействие игроков при ведении мяча от ворот противника.

Командные действия. Первоначальное обучение. Организация обороны по принципу зонной Защиты. Организация обороны против быстрого нападения. Углубленное разучивание: Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки. Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от ворот противника.

Тактика вратаря

Первоначальное обучение. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате. Руководство игрой партнеров по обороне.

Интегральная подготовка

Упражнения, направленные на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих по технической, физической, тактической и психологической подготовленности.

Примечание: Взяв за основу проведение таких упражнений лучше не спешить. Нельзя выполнять такие упражнения, если еще недостаточно обеспечена техническая подготовка. Необходимо учитывать возраст - каждый возраст имеет свои возможности по технической и физической подготовке, а также возможности к адаптации и анализу ситуации.

Соревновательная подготовка

Соревновательная подготовка 6-го года подготовки включает в себя участие в соревнованиях по футболу.

7-й год подготовки

Задачи:

- теоретическая подготовка;
- соблюдение правил безопасности;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;
- первоначальное обучение и углубленное разучивание технических приемов игры;
- первоначальное обучение и углубленное разучивание индивидуальной и групповой тактики игры;
- развитие тактического мышления с определением игровых наклонностей и желаний, обучающихся к выполнению функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии;
- участие в соревнованиях по футболу;
- воспитание элементарных навыков судейства;
- выполнение не менее одного контрольного норматива по общей физической, специальной и технической подготовке на интегральную оценку уровня подготовленности - не ниже оценки «удовлетворительно»;
- привитие устойчивого интереса к занятиям футболом;
- воспитание культуры поведения болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга.

Техническая подготовка

Техника полевого игрока

Удары по мячу ногой. Первоначальное обучение. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удар с полуката правой и левой ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью.

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

Остановка мяча. Углубленное разучивание. Остановка мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки): подошвой; внутренней стороной стопы; серединой подъема; внешней стороной стопы.

Остановки мяча изученными способами на высокой скорости движения, применения необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча, вывода мяча на удобную позицию для последующих действий.

Ведение мяча. Первоначальное обучение. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Обманные движения. Первоначальное обучение. Обманные движения (финты): «суходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча. Первоначальное обучение. Отбор мяча с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Первоначальное обучение. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника вратаря

Углубленное разучивание. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Первоначальное обучение. Выбор из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рациональное использование изученных технических приемов.

Групповые действия. Первоначальное обучение. Игры в одно касание. Изменения фланга атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильные взаимодействия на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника.

Командные действия. Первоначальное обучение. Взаимодействия с партнерами внутри линий и между линиями.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Углубленное разучивание. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.

Групповые действия. Углубленное разучивание. Взаимодействия в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Создания численного превосходства в обороне.

Первоначальное обучение. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия. Углубленное разучивание. Организация обороны по принципу комбинированной защиты. Организация обороны против быстрого нападения. Первоначальное обучение. Организация обороны против медленного нападения.

Тактика вратаря

Первоначальное обучение. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате. Руководство игрой партнеров по обороне.

Интегральная подготовка

Упражнения, направленные на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих по физической, технической, тактической и психологической подготовленности.

Примечание: Взяв за основу проведение таких упражнений лучше не спешить. Нельзя выполнять такие упражнения, если еще недостаточно обеспечена техническая подготовка. Необходимо учитывать возраст - каждый возраст имеет свои возможности по технической и физической подготовке, а также возможности к адаптации и анализу ситуации.

Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях по футболу.

8-й год подготовки

Задачи:

- теоретическая подготовка;
- соблюдать основные правила по технике безопасности;
- укреплять здоровье и закаливать организм;
- совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;
- первоначальное обучение и углубленное разучивание технических приемов игры;
- углубленное разучивание индивидуальной и групповой тактики игры;
- развивать тактическое мышление, определить игровые наклонности юных футболистов (наличие определенных качеств и желание самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии);
- участвовать в соревнованиях по футболу;
- выполнять не менее одного контрольного норматива по общей физической, специальной и технической подготовке на интегральную оценку уровня подготовленности - не ниже оценки «удовлетворительно»;
- прививать устойчивый интерес к занятиям футболом;
- воспитывать элементарные навыки судейства, овладеть навыками самостоятельных занятий;
- воспитывать культуру поведения болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга.

Техническая подготовка

Техника полевого игрока

Удары по мячу ногой. Первоначальное обучение. Удары в движении различными способами, в прыжке, с поворотом через себя без падения и с падением. Ударов на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Углубленное разучивание. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью.

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

Остановки мяча. Первоначальное обучение. Остановка с поворотом до 180° изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей. Остановки мяча изученными способами на высокой скорости движения, вывода мяч на удобную позицию для последующих действий.

Ведение мяча. Углубленное разучивание. Использование различных сочетаний приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Обманные движения. Углубленное разучивание. Применение финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча. Углубленное разучивание. Отбор мяча с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча. Углубленное разучивание: Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника вратаря

Углубленное разучивание. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения. Ловля, отбивание, переводы мяча в падении - без фазы полета и с фазой полета. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника. Ловля мяча без падения и с падением в ноги. Применение техники полевого игрока для обороны ворот.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Углубленное разучивание.

1. Маневрирование по футбольному полю: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны.

2. Выбор из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рациональное использование изученных технических приемов.

Групповые действия. Углубленное разучивание. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Изменения фланга атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействия на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника.

Командные действия. Углубленное разучивание. Быстрое и постепенное нападения по избранной тактической системе. Взаимодействия с партнерами при разном числе нападающих. Взаимодействия с партнерами внутри линий и между линиями.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Углубленное разучивание. Эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидностей для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Углубленное разучивание. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры». Правильное расположение игроков при выполнении противником стандартных положений.

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

Тактика вратаря

Углубленное разучивание. Точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ноги. Ввод мяча в игру, начала организации атаки.

Интегральная подготовка

Упражнения, направленные на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих по физической, технической, тактической и психологической подготовленности.

Примечание: Взяв за основу проведение таких упражнений лучше не спешить. Нельзя выполнять такие упражнения, если еще недостаточно обеспечена техническая подготовка. Необходимо учитывать возраст - каждый возраст имеет свои возможности по технической и физической подготовке, а также возможности к адаптации и анализу ситуации.

Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях по футболу.

III. Углубленный этап (закрепление и совершенствование)

Психологическая подготовка (для всех групп по годам обучения углубленного этапа)

Юность охватывает период от 16 до 18 лет и подчеркивает в человеке момент сознательного самоопределения. Юность — промежуточный этап развития между детством и взрослостью. Психологическое содержание этого этапа связано решением задач профессионального определения и вступления во взрослую жизнь. Ведущая деятельность — учебно-профессиональная деятельность.

Социальная ситуация развития — автономизация от взрослых. Ведущие новообразования — профессиональное самоопределение, формирование самосознания и мировоззрение.

Переход к юношеству связан с расширением диапазона фактически доступных человеку или нормативно обязательных социальных ролей, с расширением сферы жизнедеятельности. Двигательная деятельность, особенно организованная в форме занятий физической культурой и спортом, оказывает существенное влияние на процесс физического и психического развития юношей и девушек.

Различия юношей и девушек, занимающихся и не занимающихся спортом, наиболее выражено начинают проявляться после 2 — 3 лет систематической физической деятельности, причем наиболее стабильные изменения формируются в возрасте 15—16 лет. При этом наблюдаются существенные индивидуальные вариации в динамике физической подготовленности юношей и девушек, что намного реже наблюдается в более младших возрастах. К 16 годам у юношей и девушек в целом завершается формирование большинства психомоторных качеств, особенно связанных с быстротой и точностью двигательных реакций, а так же качеств, относящихся к перцептивной сфере. Темпы физического и психического совершенствования юношей и девушек определяются не только особенностями возрастного развития, но и индивидуальными особенностями, обусловленными главным образом спецификой индивидуальных проявлений свойств высшей нервной деятельности.

Важнейшими новообразованиями интеллектуальной сферы в юношеском возрасте становятся: развитие теоретического (гипотетико-дедуктивного, абстрактного) мышления, философская рефлексия; тяга к абстрагированию, широким обобщениям, поиску общих закономерностей и принципов, стоящих за частными фактами; склонность преувеличивать силу своего интеллекта, уровень знаний и самостоятельности. Увеличивается степень индивидуализации в интересах и способностях, формируется индивидуальный стиль умственной деятельности. Юношеский возраст связан с формированием активной жизненной позиции, самоопределением, осознанием собственной значимости, формированием убеждений и ценностей.

В социальном плане юношам свойственны осознание себя в качестве частицы, элемента социальной общности (социальной группы, нации и т.д.), выбор своего будущего социального положения и способов его достижения. Расширяется круг лично значимых социальных отношений, нарастает потребность в дружеском, интимном общении.

В эмоционально-личностном плане юношеский возраст уязвим, так как ему свойственны противоречивость уровня притязаний и самооценки, противоречивость образа «Я», внутреннего мира и т.д. Нормы психического здоровья для юношей значительно отличаются от тех же норм для взрослых.

Центральное психологическое новообразование юношеского возраста — становление устойчивого самосознания и стабильного образа «Я». Это связано с усилением личностного контроля, самоуправления, с новой стадией развития интеллекта, с открытием своего внутреннего мира и его эмансипацией от взрослых. Юноши особенно чувствительны к своим внутренним психологическим проблемам, склонны переоценивать их значимость. В юношеском возрасте отмечается тенденция подчеркнуть собственную индивидуальность, непохожесть на других.

9-й год подготовки

Задачи:

- теоретическая подготовка;
- соблюдение правил безопасности;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- интеграция процессов совершенствования технико-тактического мастерства, развитие физических качеств и функциональных возможностей, обеспечивающих эффективность и надежность игровых действий;
- закреплять и совершенствовать тактическое мышление в зависимости выполнения функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии;
- участие в соревнованиях по футболу;
- выполнение не менее одного контрольного норматива по общей физической, специальной и технической подготовке на интегральную оценку уровня подготовленности - не ниже оценки «удовлетворительно»;
- привитие устойчивого интереса к занятиям футболом;
- овладение навыками судейства, воспитание инструкторских навыков, совершенствование навыков самостоятельных занятий;
- воспитание культуры поведения болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга;

Техническая подготовка

Техника полевого игрока

Удары по мячу ногой. Совершенствование. Удары в движении различными способами, 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

Совершенствование. Точность ударов (и цель, в ворота, двигающемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, и прыжке, с падением); умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Совершенствование. Удары лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

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

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

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

Отбор мяча. Совершенствование. Отбор мяча изученными приемами в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча. Совершенствование. Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега на точность и дальность вбрасывания, для остановки его изученными приемами стоящему и двигающемуся партнеру.

Техника вратаря

Совершенствование. Ловля, переводы и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на

мягкое приземление при ловле мяча в падении. Броски руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Совершенствование. Использование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открытие» для приема мяча для атакующих действий. Целесообразность выполнения ведения мяча и применение обводки соперника, рациональное применение передачи и эффективность ударов по воротам соперника. Действия без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Совершенствование. Быстрота организации атак, выполнение продольных и диагональных, средних и длинных передач. Тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки. Создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников. Острота действия в завершающей фазе атаки.

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

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствование. Своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствование. Слаженность действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника. Усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. Совершенствование. Взаимодействие внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря

Совершенствование. Определение направления возможного удара, занимая в соответствии с этим занимать наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы игры на выходах. Быстрая организация атаки, руководство игрой партнеров по обороне.

Интегральная подготовка

Упражнения, направленные на совершенствование индивидуальных, групповых и командных технико-тактических действий, способности к предельной мобилизации функциональных возможностей и к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления с целью обеспечения высокой работоспособности.

Примечание: Взяв за основу проведение таких упражнений лучше не спешить. Нельзя выполнять такие упражнения, если еще недостаточно обеспечена техническая подготовка. Необходимо учитывать возраст - каждый возраст имеет свои возможности по технической и физической подготовке, а также возможности к адаптации и анализу ситуации.

Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях по футболу.

10-й год подготовки

Задачи:

- теоретическая подготовка;
- соблюдение правил безопасности;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- интеграция процессов совершенствования технико-тактического мастерства, развитие физических качеств и функциональных возможностей, обеспечивающих эффективность и надежность игровых действий;
- совершенствовать тактическое мышление в зависимости выполнения функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии;

- участие в соревнованиях по футболу;
- выполнение не менее одного контрольного норматива по общей физической, специальной и технической подготовке на интегральную оценку уровня подготовленности - не ниже оценки «удовлетворительно»;
- привитие устойчивого интереса к занятиям футболом;
- овладение навыками судейства, воспитание инструкторских навыков, совершенствование навыков самостоятельных занятий;
- воспитание культуры поведения болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга.

Техническая подготовка

Техника полевого игрока

Совершенствование. Выполнение изученных ранее приемов техники владения мячом (ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения мяча, ложных движений, отбора, вбрасывания мяча); расширение арсенала приемов, которые занимающиеся могут уверенно и надежно применять в условиях игры.

Совершенствование. Умение в индивидуальной технике владения мячом, добиваться максимальной быстроты и точности, вариативности и устойчивости выполнения технических приемов в сложных игровых (помеха соперника, ограниченное пространство и время, неудобное исходное положение и т. п.) и неблагоприятных внешних условиях (мокрое поле, сильный ветер, высокая температура воздуха, замерзший и скользкий грунт поля и т. п.).

Совершенствование. Особое внимание обращать на точность и быстроту выполнения ударов по мячу в сочетании с быстротой передвижения; точности и неожиданности (для вратаря) завершающих ударов по воротам, в том числе ударов лбом в прыжке; переводов мяча на ход партнеру; быстроты ведения мяча, не теряя над ним контроль; неожиданного для соперника изменения темпа ведения мяча; скоростной обводки с применением ложных движений (финтов); надежного отбора мяча.

Техника вратаря

Совершенствование. Уверенное и эффективное выполнение технических приемов вратаря.

Тактическая подготовка

Совершенствование. Ведение игры по избранной тактической системе и ее вариантов; взаимодействия игроков всех тактических линий команды; умения переходить в ходе состязания к другому варианту игры.

Совершенствование. Умение выдерживать высокий темп игры, правильно распределяя силы игроков вовремя состязания; менять темп, ритм и характер игры в зависимости от создавшейся в состязании ситуации; разумно сочетать индивидуальные и коллективные действия.

Тактика нападения

Совершенствование. Быстрота развития атаки из глубины обороны; создание численного превосходства в атаке за счет быстрых перемещений игроков; игру в «стенку» и выполнение скрытых передач, особенно вблизи ворот команды соперника; рывков «в свободное место для получения мяча, освобождаясь от персональной опеки соперника и после передачи мяча партнеру.

Тактика защиты

Совершенствование. Перекрывание всех игроков команды соперника после потери мяча, стараясь возможно быстрее вновь овладеть мячом; взаимопонимание и взаимостраховку; создание численного превосходства в обороне.

Тактика вратаря

Совершенствование. Выбор места в воротах, игру на выходах, руководство игрой партнеров, организацию контратаки.

Интегральная подготовка

Упражнения, направленные на совершенствование индивидуальных, групповых и командных технико-тактических действий, способности к предельной мобилизации

функциональных возможностей и к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления с целью обеспечения высокой работоспособности.

Примечание: Взяв за основу проведение таких упражнений лучше не спешить. Нельзя выполнять такие упражнения, если еще недостаточно обеспечена техническая подготовка. Необходимо учитывать возраст - каждый возраст имеет свои возможности по технической и физической подготовке, а также возможности к адаптации и анализу ситуации.

Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях различного ранга.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов.

Именно поэтому психологическая подготовка - неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

На этапах начальной подготовки и тренировочном (1-2-й годы обучения) важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основной задачей психологической подготовки на тренировочном этапе (3-5-й годы обучения), этапе совершенствования спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Основные средства психологической подготовки спортсмена - вербальные (словесные) и комплексные.

К *вербальным (словесным)* относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К *комплексным* - спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки обучающихся делятся на сопряженные и специальные.

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

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Многолетняя спортивная подготовка неразрывно связана с решением задач воспитания. Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий обучающихся.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте, зависят: от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к обучающимся; от убеждений возраста, опыта, характера, темперамента и положения обучающегося в коллективе; от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке: воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности; развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание,

восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.; формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре. Очень трудно сдерживаться и не отвечать грубостью на грубость. Особенно в ситуациях, когда соперники провоцируют игроков.

Капитан команды управляет ею во время игры, подсказывая партнерам лучшие варианты игровых действий. Но партнеры будут слушать его, если он будет лидером в игре - лидером по объему и качеству тактико-технических действий и лидером по «духу» игры. Он ведет команду вперед до последних секунд игры.

В психологической подготовке нет перерывов, она идет круглый год. В переходном периоде, когда тренировок нет, образ жизни футболистов все равно должен основываться на требованиях футбола.

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами: уверенностью; способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого; стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела; способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях;

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

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

- научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;

- научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;

- научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях. (Прав выдающийся в прошлом спортсмен и тренер Э.С. Озолин, утверждавший, что концентрация - основа обучения в любом виде спорта, и особенно обучения технике, но не вообще, а наиболее важным ее элементам. Для этого нужно учить концентрироваться на них, не обращая особого внимания на остальные).

Важным разделом психологической подготовки является создание специальных умений, повышение устойчивости к помехам. Психологический запас прочности, позволяющий активно действовать в неожиданных ситуациях игр, формируется на основе повышения специализированных свойств игрока, таких как «чувство мяча», «чувство партнера», «чувство дистанции», «чувство момента». Все эти свойства создают в совокупности «чувство игры».

Многочисленное моделирование этих «чувств» в тренировочных занятиях положительно сказывается не только на их соревновательной надежности, но и на уровне проявлений свойства внимания, памяти и мышления.

Учитывая, что в современном футболе одним из основных упражнений является «1 против 1», становится понятной причина превосходства бразильцев в контроле мяча. Она - в превосходстве «чувства» мяча и «чувства» дистанции. Бразильский игрок, владеющий мячом, начинает финт по его сохранению на такой короткой дистанции, которая психологически удобна для него и неудобна для соперника. И если начальная скорость обманного финта велика, то у соперника нет никаких шансов для отбора мяча.

Планы применения восстановительных средств

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяются на три типа: тренировочные, медико-биологические, психологические.

Факторы тренировочного воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное применение тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценная разминка и заключительная часть тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объемов специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма обучающегося. На тренировочном этапе при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления, к ним относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

К психологическим методам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразные досуговые мероприятия, создания положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающегося промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка. Проводить ее можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах психомышечную тренировку рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна, водные процедуры, общий массаж, плавание) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой

цели могут служить субъективные ощущения спортсмена, а так же объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

Рекомендации по планированию антидопинговых мероприятий

Рассмотрим некоторые моменты, связанные с употреблением допингов, понимание которых представляется принципиально важным для эффективного осуществления профилактики.

Употребление допингов – действие **произвольное**. На начальных этапах оно полностью подчинено воле человека, совершается сугубо добровольно, как следствие личного выбора. В дальнейшем формирование зависимости в некоторых случаях возможно, однако она носит не столько физиологический, сколько психологический характер, и в любом случае не столь сильна, чтобы полностью подчинить себе волю человека. Проблема не в том, что спортсмен не может жить без допинга (как, скажем, страдающий героиновой зависимостью наркоман), а в том, что он сознательно выбирает продолжать его использование.

Употребление допингов – действие **мотивированное**. Никто не применяет их просто так, чтобы потратить на них как можно больше денег или подвергнуть себя риску дисквалификации. В основе лежит очевидное стремление повысить спортивные результаты. За ним, в свою очередь, могут лежать разные потребности, как связанные собственно с желанием максимально полно раскрыть свой потенциал, так и вторичные по отношению к спорту: самоутвердиться таким путем в коллективе и обрести известность, получить доступ к каким-либо материальным благам и т.п. Профилактическая работа в учреждении направлена не на то, чтобы подавить эти потребности как таковые, а на раскрытие того факта, что употребление допингов – это отнюдь не самый эффективный способ удовлетворения подобных потребностей, и делать акцент на других возможностях.

В некоторых случаях употребление допингов может оказаться и вынужденным поведением, когда молодые спортсмены подвергаются авторитарному влиянию или психологическим манипуляциям (например, со стороны тренера) и не обладают навыками уверенного поведения для противостояния ему, или рассматривают возможный конфликт на этой почве как неизбежное основание для прекращения спортивной карьеры.

Задачи психолого-педагогической составляющей антидопинговой работы следующие:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой употребление допинга как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлемо;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допингов в «большом спорте» и невозможности достижения выдающихся результатов без их применения, а также о том, что допинги способны заменить тренировочный процесс;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц (рассуждения по принципу «мне дали таблетки – я съел, и при чем же тут допинг, за что меня-то дисквалифицируют?»);
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств, навыков самоменеджмента);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- пропаганда отношения к спорту как к площадке для развития личностных качеств, позволяющей совершенствовать те черты, что дают возможность достигать успеха в самых разных жизненных сферах, преодолевая затруднения и одерживая верх в ситуациях конкурентной борьбы;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к массовому спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Суть антидопинговой направленности состоит, по большей части, не в том, чтобы дать занимающимся значительный объем фактических сведений о допингах. Во-первых, такая информация и так вполне доступна для заинтересованных лиц, во-вторых, при акцентировании внимания на обсуждении конкретных разновидностей допингов и способов их действия сложно отделить профилактику от косвенной пропаганды, неуместного разжигания любопытства по отношению к этой теме. Основной акцент в работе с детьми делается на обсуждении личного отношения к допингам, формировании осознанного и осмысленного критического отношения к практике их применения.

Ключевые идеи антидопинговых мероприятий:

- Спорт, основанный на массовом применении допингов, бессмыслен как таковой.

- Суждения о повсеместном распространении допингов и невозможности достижения спортивных успехов ошибочны.

- Допинги – такие средства, после которых теряется эффективность обычных способов тренировки.

- Допинги не могут заменить собой тренировку; они не столько повышают реальные функциональные возможности организма, сколько приводят к трате его резервов, в конце концов провоцируя заболевания.

- Имеется широкий арсенал способов достижения спортивных успехов без использования допингов; пока они не использованы в полной мере, употреблять допинги просто глупо.

Перед тренером-преподавателем стоят задачи:

- первоначальное знакомство обучающихся с проблемой допингов;

- сформировать у них личное убеждение о неприемлемости соответствующего поведения.

Рекомендации по планированию инструкторской и судейской практики

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на протяжении всего обучения. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Они готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий зависит от подготовленности обучающихся.

Необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- освоение терминологии, принятой в футболе;

- овладение командным языком, умение подать рапорт;

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении; проведение упражнения по построению и перестроению;

- в качестве дежурного подготовка мест занятий, инвентаря и оборудования;

- умение вести наблюдения за участниками игры, находить ошибки;

- выполнение технических приемов в двусторонней игре и на соревнованиях;

- составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передача и прием мяча, игра вратаря; обучение техническим приемам и тактическим действиям (на основе пройденного программного материала данного года обучения);

- судейство на тренировочных играх в своей группе (по упрощенным правилам);

- выполнение обязанностей судьи игры или помощников судьи и ведение технического отчета;

- проведение соревнования по футболу в образовательной школе и в своем учреждении;

- выполнение обязанностей главного судьи, главного секретаря;

- составление календаря игр.

Для получения звания «судья по спорту» каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение для проведения первенства учреждения по футболу;
- вести протокол игры;
- участвовать в судействе тренировочной игры совместно с тренером;
- судейство тренировочной игры в поле;
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи игры и помощников судьи, а так же в составе секретариата.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку на каждом этапе с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные группы, в пределах которых обучающиеся добиваются своих высших достижений. Как правило, способные обучающиеся достигают первых успехов через 3-4 года, а высших достижений – через 4-6 лет специализированной подготовки.

Методический совет учреждения, как орган самоуправления, ведет систематический учет, анализ и обобщение результатов тренировочной и воспитательной работы, а также разрабатывает предложения по повышению ее эффективности, внедрению эффективных норм, средств и методов обучения. Для оценки уровня подготовленности обучающихся члены методического совета используют экспертные оценки специальных качеств и способностей спортсмена. В младших возрастных группах они оценивают умение эффективно выполнять базовые технические действия, точность выполнения координационных упражнений, уровень развития скоростных качеств. В группах тренировочного этапа проводят экспертную оценку по следующим показателям: техника игровых действий, тактика атакующих и оборонительных действий, физические качества, психические качества (таблица № 10). Оценивание осуществляют в соответствии с метрологическими правилами.

Примечание. Оценку по каждому пункту проводят по 5-балльной шкале. При использовании для отбора любых критериев необходимо ориентироваться на их значения и скорость изменения в процессе подготовки. Чем она выше, тем выше способность обучающегося к футболу.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

4.2. Требования к результатам освоения Программы, являющиеся основанием для зачисления обучающегося на следующий этап подготовки

Учреждение устанавливает следующие требования к результатам реализации Программы на каждом из этапов подготовки:

-на этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
освоение основ техники по виду спорта;
всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья обучающихся;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

-на тренировочном этапе:

повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по футболу;

формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья обучающихся.

-на этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение функциональных возможностей организма обучающихся; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

сохранение здоровья обучающихся.

Выполнение **зачетных требований** дает основание для перевода обучающегося на следующий этап спортивной подготовки. Обучающимся, не выполнившим предъявляемые требования, предоставляется возможность продолжить предпрофессиональную подготовку на том же этапе подготовки один раз.

4.3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Основная цель тренировочного и медико-биологического контроля – содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Углубленные медицинские обследования в учреждении проводятся: предварительно - при поступлении в учреждение и периодические (этапный контроль) – один - два раза в год.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (футбол); выявление у данного обучающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям футболом и необходимости коррекции тренировочной и соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской и физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма обучающегося решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям футбола и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам. Выносятся следующие заключения: «соответствует», «не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейшего наблюдения», «соответствует уровню функционального состояния организма модельному на данном этапе подготовки», а так же соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма обучающегося.

Оперативный контроль осуществляется путем тренировочных и медицинских наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявления начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий

(характеристика помещения для тренировок, спортивной одежды, обуви); соответствие методике занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировочного занятия или соревнования.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации обучающихся.

4.4. Формы и средства медико-биологического контроля

Этапный контроль

Задачи: выявление патологии, перенапряжения, оценка функционального состояния, соответствие между фактическим уровнем и планируемым.

Средства: опрос, визуальные наблюдения, перкуссия, аускультация, измерение АД, ЭКГ, ЭХО-графия, рентгенография, функции внешнего дыхания, эргометрия с газообменом и биохимией крови. Антропоморфологическое обследование, по показаниям РЭГ, ЭЭГ.

Оперативный контроль, медицинские наблюдения.

Задачи: выявление начальных стадий заболевания, перенапряжения. Оценка функционального состояния по реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. Обследование гигиенических условий тренировок (помещение, состояние воздушной среды, одежда, обувь). Соответствие методики занятий и гигиеническим требованиям (разминка, заключительная часть, восстановительные средства).

Средства: опрос визуальное наблюдение, пальпация, аускультация, измерение АД, ЭКГ, определение гемоглобина, лейкоцитов, молочной кислоты, РН - крови, санитарно-гигиеническое обследования условий тренировок и оценка методик занятий.

Психологические методы восстановления

К психологическим методам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразные досуговые мероприятия, создания положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающихся промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка. Проводить ее можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах психомышечную тренировку рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна, водные процедуры, общий массаж, плавание) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающегося, а так же объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

4.5. Виды контроля общей и специальной физической спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 70 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см)
	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12 см)	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 10 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

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

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

Внутренний контроль, включающий в себя анализ и оценку организации, обеспечения, проведения, содержания и эффективности тренировочного процесса, рекомендуется осуществлять как до начала тренировочных занятий, в процессе их проведения, так и после завершения тренировочных занятий.

Задачи внутреннего контроля.

Рекомендуется определять следующие задачи внутреннего контроля:

установление соответствия содержания тренировочных занятий этапу подготовки обучающихся, планам подготовки, программе предпрофессиональной подготовки по виду спорта;

содействие методически правильному планированию тренировочных занятий с целью формирования спортивного мастерства обучающихся;

своевременное предупреждение неблагоприятных воздействий на организм и психологию обучающихся, связанных с нарушениями методических и санитарно-гигиенических правил организации, обеспечения и осуществления тренировочного процесса;

оценка уровня методической подготовленности тренерского состава организаций, а также профессиональной компетенции медицинского персонала;

оценка уровня спортивной подготовленности обучающихся и их физического развития;

выявление, обобщение и распространение передового опыта организации, обеспечения и ведения предпрофессиональной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

**Контрольные вопросы
для сдачи зачетов по правилам игры, техники и тактики футбола**

1. Начертите футбольное поле: опишите его разметку и оборудование, укажите все размеры.
2. Каким требованиям должен отвечать мяч? Каковы его вес и размеры?
3. При каком количестве игроков команда может быть допущена к состязаниям, каковы правила замены игроков?
4. Каковы права и обязанности главного судьи и его помощников при проведении игры?
5. Продолжительность игры. В каких случаях судья должен продлить время игры?
6. В каких случаях мяч считается в игре и не в игре?
7. Как правильно начать игру?
8. Общее определение положения «вне игры».
9. В каких случаях будет положение «вне игры»?
10. В каких случаях не может быть положения «вне игры»?
11. Какие взыскания судья может накладывать на игроков и за какие нарушения?
12. В каких случаях назначаются штрафные и свободные удары? В чем их разница?
13. Как правильно проводится 11-метровый удар. В каких случаях он назначается?
14. В каких случаях наказывается игра рукой?
15. Как правильно вбрасывать мяч из-за боковой линии?
16. С какого места производится выбивание мяча от ворот, и когда мяч при этом будет считаться в игре?
17. Откуда производится угловой удар, и на каком расстоянии от мяча имеют право располагаться игроки?
18. Обувь и обмундирование футболистов. Какие к ним требования предъявляются?
19. Рассказать о сигналах и жестах судьи в поле и судьи на линии.
20. Когда мяч считается забитым в ворота?
21. Что такое техника игры в футбол и чем определяется степень ее совершенства?
22. Какое значение имеет техника игры в футбол?
23. От каких причин зависит дальность и точность полета мяча?
24. Какие основные технические приемы применяются в футбольной игре?
25. Какой из способов удара по мячу ногой обеспечивает наибольшую точность полета мяча и почему? Как выполняется удар?
26. Какой из ударов по мячу головой наиболее совершенен? Как выполняется этот удар?
27. Какой из способов остановки мяча является более надежным? Расскажите о технике остановки мяча этим способом.
28. Какие основные требования предъявляются к современной тактике игры футбольной команды?
29. Расскажите о системах игры и о том, как они менялись.
30. Расскажите о расстановке и нумерации игроков команды.
31. Каковы особенности игры защитников, полузащитников, нападающих и вратаря?
32. Что такое тактическая комбинация? Какие виды комбинаций вы знаете?
33. Назовите основные принципы игры в защите.
34. Назовите основные принципы игры в нападении.
35. Расскажите о персональной опеке и игре в зоне. В чем их отличие?
36. Расскажите о методе комбинированной обороны.
37. В чем суть метода эшелонированного нападения?
38. Как правильно организовать оборону при розыгрыше стандартных положений?
39. Как организовать атаку при розыгрыше стандартных положений?
40. Каким образом физическая и техническая подготовка футболистов влияет на тактику команды?

4.6. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку, методические указания по организации тестирования

Бег 15, 30, 60 м с высокого старта (сек) – Бег проводится на стадионе или в зале с высокого старта.

Бег 15, 30 м с хода (сек) – Испытуемый начинает движение до стартовой линии. Регистрируется результат от линии старта до финишной линии.

Челночный бег 3 x 10 метров (сек) – Тест проводится на ровной дорожке длиной 10 метров. Дистанция ограничена линиями старта и финиша. За каждой линией обозначают два полукруга радиусом 50 см, с центром на черте. Из положения высокого старта по команде «Марш!» испытуемый пробегает 10 метров и берет из полукруга на финишной линии кубик (5x5x5), затем поворачивается кругом и пробегает 10 метров к линии старта, кладет в полукруг кубик и возвращается, пересекая финишную черту.

Прыжок в длину с места (см) – Прыжок проводится на размеченной дорожке. Испытуемый, не переступая исходной линии, совершает прыжок толчком двумя ногами. Регистрируется лучший результат из трех попыток.

Тройной прыжок с места (см) – Прыжок проводится на размеченной дорожке. Испытуемый, не переступая исходной линии, начинает прыжок толчком двумя ногами. Вначале выполняется первый элемент — скачок, при этом первое касание за меткой должно происходить «толчковой» ногой, затем следует второй элемент прыжка — шаг (касание земли должно происходить другой ногой). Заключительный элемент — это собственно прыжок, и испытуемый приземляется на две ноги. Регистрируется лучший результат из трех попыток.

Прыжок вверх с места (см) – Испытуемый, стоя на платформе, выполняет прыжок вверх с места со взмахом рук или без взмаха.

Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (см) – Перед броском испытуемый занимает у линии исходное положение: сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. При этом угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряется рулеткой. Выполняются 3 попытки: зачет по лучшей попытке.

Бег на 1000 м (зачет) – Тест проводится на ровной дорожке стадиона без учета времени.

Методика тестирования показателей специальной физической подготовки

Бег 30 м с ведением мяча (сек) – 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.

Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) (м) – 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 10 м. Для удара каждой ногой даются три попытки. Зачитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Методика тестирования показателей технико-тактической подготовки

Для полевых игроков

Удар по мячу на точность (число попаданий) – Испытуемый выполняет 10 ударов по неподвижному мячу «рабочей» ногой. Расстояние до цели в метрах равно возрасту бьющего игрока. 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. Учитывается сумма попаданий.

Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (сек) – Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой 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 лучший результат.

Для вратарей

Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м) – Выполняется с разбега (разбег не более четырех шагов), не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки, учитывается лучший результат.

Бросок мяча рукой на дальность (м) – Выполняется по коридору шириной 3 м. Разбег не более четырех шагов.

Примечание:

1. Тестирование показателей общей физической подготовки должно проходить в спортивной обуви без шипов.

2. Тестирование показателей специальной и технико-тактической подготовки проходит в полной игровой форме.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации
2. "Приказ Минспорта России от 27.03.2013 № 147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол».
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
4. Андреев С.Н. Футбол в школе. - М.: Ф и С, 1986. - 222 с.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт.1985. - 185 с.
6. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.
7. Золотарёв А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис. д-ра пед. наук / А.П. Золотарёв. – Краснодар. 1997. – 50 с.
8. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8-10 лет) - 111 с.; 2 этап (11-12 лет) - 204 с.; 3 этап (13-15 лет) - 310 с.; 4 этап - 165 с.].
9. Кук М., Шоулдер Д. Самый популярный в мире учебник футбола – М.: Астрель, 2012.
10. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. - 176 с.
11. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 288 с.
12. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
13. Тунис Марк. Психология вратаря. - М.: Человек, 2010. -128 с.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ

1. Тактика игры в мини-футбол (обучающее видео) [2013 г., Футбол, DVD5]
2. Обучение футбольным финтам /Amazing Football Skills/[2014 г., Футбол, DVD5]
3. Уроки футбола. Английская школа. Уроки №1, 2, 3 [2004 г., футбол, DVD5]
4. Легенды мирового футбола [2006 г., Футбол, DVD5]
5. Кубок Кубков 1982 /83,полуфинал. Аустрия Вена-Реал Мадрид.Первый матч. [1983 г., Футбол, DVD5]
6. Официальные правила футбола / The Official Rules Of Football [1999, футбол, DVD5]

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Официальный сайт Министерства спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Официальный сайт Министерства образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. Официальный сайт Краснодарской краевой федерация футбола www.kkff-kuban.ru.
4. Официальный сайт ФК «Кубань» http://fckuban.ru/school/internat_teams/
5. Официальный сайт Российского футбольного союза <http://www.rfs.ru/>
6. Официальный сайт Российское антидопинговое агентство <http://www.rusada.ru>
7. Официальный сайт Олимпийский комитет России <http://www.roc.ru>
8. Официальный сайт Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>