

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
« Первомайская детско - юношеская спортивная школа»
Первомайского района Тамбовской области.

Рассмотрена
На педагогическом совете
МБОУ ДО « Первомайская
ДЮСШ»
Протокол № 1 от _____

Утверждена
приказом директора
МБОУ ДО « Первомайская
ДЮСШ»
Приказ № _____ от _____

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ФУТБОЛ».

Срок реализации программы – 8 лет.

Разработчики:

Филатова Татьяна Александровна – заместитель директора МБОУ ДО «
Первомайская ДЮСШ».

Филиппов Андрей Викторович – старший тренер-преподаватель отделения
футбола МБОУ ДО « Первомайская ДЮСШ».

Первомайский
2015 год

І . ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Образовательная предпрофессиональная программа по футболу - является основным документом, определяющим направленность и содержание образовательного процесса.

Программа составлена в соответствии с учетом основных нормативных и правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- « Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол», приказ Минспорта России от 27.03.2013 г. № 147.
- «Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», приказ Минспорта РФ от 12.09.2013г. № 730
- «Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», приказ Минспорта РФ от 12.09.2013г. № 731
- Устав МБОУ ДО «Первомайская ДЮСШ» , утвержден Постановлением администрации Первомайского района Тамбовской области № 743 от 31 августа 2015 г .

Футбол- стремительно развивается во всем мире. По популярности и распространённости на планете, футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. Игра в футбол имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее популярной - футбол общедоступен.

Футбол - спортивная командная игра, цель которой — забить как можно больше мячей в ворота соперника и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и другими частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов. Футбол прежде всего - командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Однако футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умении нанести удар, обвести противника, обыграть соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота

реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока. Спортивная подготовка футболистов — многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Для реализации многолетней спортивной подготовки футболистов в ДЮСШ была разработана данная предпрофессиональная программа .

Данная программа направлена на:

- создание условий для физического воспитания и развития;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта - футбол;
- выявление, отбор одаренных детей;
- подготовку спортивного резерва;
- подготовку учащихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа предназначена для детей в возрасте 8 - 17 лет. Период освоения программы - 8 лет. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на 2 этапах:

- этап начальной подготовки (срок обучения – 3года)
- тренировочный этап делится на два периода:
 - период начальной специализации (срок обучения - 2года);
 - период углубленной специализации (срок обучения - 3года).

Важной и органичной частью образовательного процесса является отбор детей в группы начальной подготовки. Главные критерии отбора – одаренность и способность.

Способность к обучению - один из главных критериев отбора. Как известно, спортивные способности развиваются в процессе деятельности. Поэтому, чтобы отобрать действительно спортивно-одаренных детей, необходимо учить их основам спортивной техники, обеспечить функциональную подготовку. Только в этом случае, способности, подчас не выявленные при первоначальном тестировании, могут проявиться.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений, навыков и тактических приемов.

Организационно-методическая структура образовательного процесса футболистов, основана на соблюдении основных положений о планомерно – поэтапном формировании движений, соблюдении преемственности целей и задач этапов подготовки, главным в которых

является строгое соответствие уровня двигательных возможностей и физической подготовленности юных футболистов со степенью сложности изучаемых технических приемов.

Завершается обучения на каждом этапе и переход на следующий этап осуществляется по результатам тестирования (два раза в год), контрольно – переводных испытаний, включающих в себя определение уровня физической, технической и тактической подготовленности, выполнения спортивных разрядов.

Для спортсменов, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен до 2 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, прошедшие отбор (вступительные экзамены) и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст для зачисления – 8 лет.

На тренировочный этап до двух лет (этап начальной специализации) зачисляются учащиеся, прошедшие начальную подготовку не менее одного года, сдавшие контрольно – переводные нормативы, без медицинских противопоказаний. А также дети, прошедшие обучение на спортивно – оздоровительном этапе и успешно сдавшие контрольно – переводные нормативы. Минимальный возраст для зачисления – 10 лет.

На тренировочный этап свыше двух лет (этап углубленной специализации) зачисляются учащиеся, прошедшие подготовку на тренировочном этапе до двух лет, сдавшие контрольно – переводные нормативы. Минимальный возраст для зачисления – 12 лет. Учащиеся, прошедшие обучение на спортивно – оздоровительном этапе и успешно сдавшие соответствующие контрольно – переводные нормативы, могут быть зачислены на этапы в группы начальной подготовки или тренировочные группы.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления, минимальное и максимально количество в группах.

Нормативы тренировочной нагрузки.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Мин./максимум (чел)	Количество занятий в неделю	Кол-во часов в неделю/ Общий объем подготовки (часов в год)
Этап начальной подготовки	1 год обучения	8	14/25	3	6/312
	2 год обучения	8 -9	12/20	4	7/364

ки	3 год обучения	9-10	12/20	4	7/364
Тренировочный этап	1 год обучения	10 -11	10/14	5	9/468
	2 год обучения	11-12	10/14	5	9/468
	3 год обучения	12-13	8/12	6	12/624
	4 год обучения	13-14	8/12	6	12/624
	5 год обучения	14-15	8/12	6	12/624

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, в %

Разделы подготовки	ЭТАП ПОДГОТОВКИ							
	Начальный			Тренировочный				
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Теоретическая подготовка	10 %	10%	10%	10 %	10%	10%	10 %	10%
Общая физическая подготовка	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
Избранный вид спорта	65%	65%	65%	65%	65%	65%	65%	65%
Технико-тактическая подготовка	45%	45%	45%	45%	45%	45%	45%	45%
Психологическая подготовка	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
Инструкторская и судейская практика	6%	6%	6%	6%	6%	6%	6%	6%
Промежуточная и итоговая аттестация	2%	2%	2%	2%	2%	2%	2%	2%
Участие в соревнованиях	2%	2%	2%	2%	2%	2%	2%	2%
Специальная физическая подготовка	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
Самостоятельная работа	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%
ИТОГО:	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Организация образовательного процесса с учащимися ведется в течение всего календарного года.

Учебный план составлен на 52 недели, с учетом режима учебно-тренировочной работы из расчета 46 недель занятий в условиях образовательного учреждения и 6 недель в условиях летнего лагеря или по индивидуальной программе на период летнего отдыха. В каникулярное время учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана данной группы был выполнен полностью.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х академических часов – 3-4 раза в неделю, в тренировочных группах – 3-х академических часов при 4- 6 разовых тренировочных занятиях в неделю.

Основные формы организации образовательного процесса:

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам,
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация.

Разделы подготовки	ЭТАП ПОДГОТОВКИ							
	Начальный			Тренировочный				
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Теоретическая подготовка	31	36	36	47	47	62	62	62
Общая физическая подготовка	31	36	36	47	47	62	62	62
Избранный вид спорта	203	237	237	304	304	406	406	406
Технико-тактическая подготовка	141	164	164	211	211	281	281	281
Психологическая подготовка	31	36	36	47	47	62	62	62
Инструкторская и судейская практика	19	23	23	28	28	37	37	37
Промежуточная и итоговая аттестация	6	7	7	9	9	13	13	13
Участие в соревнованиях	6	7	7	9	9	13	13	13
Специальная физическая подготовка	31	36	36	47	47	62	62	62
Самостоятельная работа	16	19	19	23	23	32	32	32
Итого часов	312	364	364	468	468	624	624	624

Примерный учебный план-график распределения учебных часов

Этап начальной подготовки.

1-й год обучения

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	31	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	-
Общая физическая подготовка	31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	21
Избранный вид спорта	203	20	20	20	20	21	20	20	20	20	21	2	-
Технико-тактическая подготовка	141	14	14	15	15	13	13	13	13	13	16	2	-
Психологическая подготовка	31	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	-	-
Инструкторская и судейская практика	19	1	3	2	2	2	2	2	2	2	1	-	-
Промежуточная и итоговая аттестация	6	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-
Участие в соревнованиях	6	-	-	-	-	-	2	2	2	-	-	-	-
Специальная физическая подготовка	31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	2
Самостоятельная работа	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3
Итого:	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

2-й год обучения

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	6	-
Общая физическая подготовка	36	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	6	16
Избранный вид спорта	237	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	7	-
Технико-тактическая подготовка	164	16	18	17	17	13	15	14	15	15	17	7	-
Психологическая подготовка	36	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	-	-
Инструкторская и судейская практика	23	2	2	3	3	1	2	3	3	2	2	-	-
Промежуточная и итоговая аттестация	7	2	-	-	-	3	-	-	-	2	-	-	-
Участие в соревнованиях	7	-	-	-	-	2	2	2	1	-	-	-	-
Специальная физическая подготовка	36	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	6	10
Самостоятельная работа	19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	4
Итого:	364	30	31	31	31	31	30	30	30	30	30	30	30

3-й год обучения

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	6	-
Общая физическая подготовка	36	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	6	16
Избранный вид спорта	237	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	7	-
Технико-тактическая подготовка	164	16	18	17	17	13	15	14	15	15	17	7	-
Психологическая подготовка	36	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	-	-
Инструкторская и судейская практика	23	2	2	3	3	1	2	3	3	2	2	-	-
Промежуточная и итоговая аттестация	7	2	-	-	-	3	-	-	-	2	-	-	-
Участие в соревнованиях	7	-	-	-	-	2	2	2	1	-	-	-	-
Специальная физическая подготовка	36	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	6	10
Самостоятельная работа	19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	4
Итого:	364	30	31	31	31	31	30	30	30	30	30	30	30

Тренировочный этап.

1-й год обучения.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	47	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	19
Общая физическая подготовка	47	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	13	14
Избранный вид спорта	304	30	30	31	31	31	31	30	30	30	30	-	-
Технико-тактическая подготовка	211	21	22	21	21	21	21	21	21	21	21	-	-
Психологическая подготовка	47	4	6	6	4	4	4	4	4	4	7	-	-
Инструкторская и судейская практика	28	2	2	4	4	2	3	5	2	2	2	-	-
Промежуточная и итоговая аттестация	9	3	-	-	-	3	-	-	-	3	-	-	-
Участие в соревнованиях	9	-	-	-	2	1	3	-	3	-	-	-	-
Специальная физическая подготовка	47	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	5	6
Самостоятельная работа	23	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	-
Итого:	468	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39

2-й год обучения.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	47	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	19
Общая физическая подготовка	47	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	13	14
Избранный вид спорта	304	30	30	31	31	31	31	30	30	30	30	-	-
Технико-тактическая подготовка	211	21	22	21	21	21	21	21	21	21	21	-	-
Психологическая подготовка	47	4	6	6	4	4	4	4	4	4	7	-	-
Инструкторская и судейская практика	28	2	2	4	4	2	3	5	2	2	2	-	-
Промежуточная и итоговая аттестация	9	3	-	-	-	3	-	-	-	3	-	-	-
Участие в соревнованиях	9	-	-	-	2	1	3	-	3	-	-	-	-
Специальная физическая подготовка	47	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	5	6
Самостоятельная работа	23	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	-
Итого:	468	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39

3-й год обучения.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	62	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	21	21
Общая физическая подготовка	62	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	11	11
Избранный вид спорта	406	40	41	41	41	41	41	41	40	40	40	-	-
Технико-тактическая подготовка	281	26	28	32	29	27	28	31	27	25	28	-	-
Психологическая подготовка	62	7	6	6	6	6	6	6	7	6	6	-	-
Инструкторская и судейская практика	37	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	-	-
Промежуточная и итоговая аттестация	13	4	-	-	-	4	-	-	-	5	-	-	-
Участие в соревнованиях	13	-	3	-	3	-	3	-	2	-	2	-	-
Специальная физическая подготовка	62	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	14	14
Самостоятельная работа	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	6	6
Итого:	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

4-й год обучения

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	62	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	21	21
Общая физическая подготовка	62	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	11	11
Избранный вид спорта	406	40	41	41	41	41	41	41	40	40	40	-	-
Технико-тактическая подготовка	281	26	28	32	29	27	28	31	27	25	28	-	-
Психологическая подготовка	62	7	6	6	6	6	6	6	7	6	6	-	-
Инструкторская и судейская практика	37	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	-	-
Промежуточная и итоговая аттестация	13	4	-	-	-	4	-	-	-	5	-	-	-
Участие в соревнованиях	13	-	3	-	3	-	3	-	2	-	2	-	-
Специальная физическая подготовка	62	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	14	14
Самостоятельная работа	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	6	6
Итого:	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

5-й год обучения

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	62	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	21	21
Общая физическая подготовка	62	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	11	11
Избранный вид спорта	406	40	41	41	41	41	41	41	40	40	40	-	-
Технико-тактическая подготовка	281	26	28	32	29	27	28	31	27	25	28	-	-
Психологическая подготовка	62	7	6	6	6	6	6	6	7	6	6	-	-
Инструкторская и судейская практика	37	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	-	-
Промежуточная и итоговая аттестация	13	4	-	-	-	4	-	-	-	5	-	-	-
Участие в соревнованиях	13	-	3	-	3	-	3	-	2	-	2	-	-
Специальная физическая подготовка	62	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	14	14
Самостоятельная работа	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	6	6
Итого:	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Многолетнюю подготовку целесообразно рассматривать как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных футболистов. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок, юные футболисты должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества. Подготовка высококвалифицированных футболистов во многом предопределяется рациональным отбором наиболее одаренных в двигательном отношении.

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

Спортивная тренировка юных футболистов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей. Планирование и реализация объемов физической нагрузки должны учитывать как относительно запретные зоны, так и наиболее подходящие для развития определенных физических качеств и способностей. Возрастные особенности учащихся младшего школьного возраста позволяют направленно действовать на развитие прежде всего таких качеств, как ловкость, гибкость, быстрота, скоростно – силовые. Тренировочные занятия с юными футболистами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий, высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации). Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма. В процессе всех лет занятий, необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно- педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью учащихся и их физическим развитием.

Надежной основой успеха юных спортсменов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма. С возрастом и подготовленностью юных футболистов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки.

Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки. Осуществлять подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей.

Требования, предъявляемые к занятиям футболом.

Важным условием прочного усвоения учебного материала является правильное построенное тренировочное занятие.

Обучение и совершенствование должно осуществляться с первой минуты занятия; следует всячески избегать методических шаблонов; строить занятие с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; воздействие тренировки должно быть всесторонним (оздоровительным, образовательным, воспитательным); задачи тренировки должны быть конкретными; больше трех задач в тренировке не ставить.

Подготовительная часть тренировки должна занимать 10-20% времени; основная часть – 70-80% времени; заключительная часть – 5-10% времени.

Этап начальной подготовки.

Цель: расширение арсенала двигательных действий .

Задачи:

- формирование знаний, практическое выполнение двигательных действий;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, перекаты);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.)
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- упражнения для развития общей выносливости.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки:

Этап начальной подготовки один из наиболее важных, так как именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На этапе начальной подготовки целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На этапе начальной подготовки нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных футболистов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Методика контроля. Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях, контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе начальной подготовки, значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Начальной специализации (до двух лет).

Цель:

-овладение основами технической, тактической и физической подготовленности.

Задачи:

-формирование двигательных умений;

-совершенствование всесторонней физической подготовки с

преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;

- овладение основным арсеналом технических приемов игры;
- закрепление тактических действий в звеньях и линиях команды;
- определение игровых наклонностей юных футболистов, участие в соревнованиях по футболу;

Углубленной специализации (свыше двух лет).

Цель:

-закрепление технической, тактической подготовленности, развитие физических качеств.

Задачи:

- формирование двигательного навыка;
- совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости;
- совершенствование в выполнении технических приемов игры, в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника;
- совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий, командной тактики игры;
- определение игрового места в составе команды, приобретение опыта участия в соревнованиях, развитие волевых качеств спортсмена;
- усвоение основных положений методики спортивной тренировки футболистов;
- воспитание судейских и инструкторских навыков;
- совершенствование навыков самостоятельных занятий.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовительных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала футбола;
- упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);
- подвижные и спортивные игры.

Методы выполнения упражнений. Повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической, и тактической подготовки. Образовательный процесс приобретает черты углубленной спортивной

специализации. На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в образовательном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнения; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных футболистов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных футболистов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности, проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Участие в соревнованиях. Зависит от уровня подготовленности футболиста, календаря соревнований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Учебный материал по общей и специальной физической подготовке в программе представлен без разделения по годам обучения, что дает возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этого раздела программы, соотносясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности учащихся. Учебный материал по технико-тактической подготовке распределен по возрастным периодам с учетом периодов наибольшего благоприятствования в развитии отдельных физических качеств.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.

Теоретическая подготовка, имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить футболистов осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Начинающих футболистов необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность команд-соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы и спортивные репортажи с соревнований по футболу. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. Обычно она проводится в форме 15-20 мин. бесед, которые проходят, как правило, в начале тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовками как элемент практических знаний. В младшей юношеской группе длительность беседы может быть увеличена до 30 мин. или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях футбола, его истории и предназначению. Причем, в группах начальной подготовки знакомство учащихся с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить учащимся гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

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

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

Примерные темы теоретических занятий (материал для всех этапов подготовки)

Тема 1. Вводное занятие.

Знакомство с видом спорта. История спортивной школы, достижения и традиции. Правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности учащегося спортивной школы.

Тема 2. Инструктаж по технике безопасности.

Инструктаж по технике безопасности при занятиях футболом. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале

Тема 3. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.

Организация физкультурного движения в России.

Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства.

Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития футбола.

Передовая роль российских спортсменов на международной арене.

Успехи российских футболистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития футбола и спорта в районе и области.

Тема 4. Развитие футбола в России и за рубежом.

Возникновение футбола. Появление футбола в России и за рубежом.

Значение российской школы футбола для развития международного футбола.

Участие российских футболистов в розыгрыше первенства Мира, международных турнирах с зарубежными командами. Международное спортивное движение. Олимпийские игры.

Развитие массового детского и юношеского футбола «Кожаный мяч» его история и значение для развития российского футбола. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по футболу.

Международные соревнования для юношей.

Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Тема 5. Краткие сведения о строении, функциях организма человека.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ.

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

Тема 6. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня.

Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом.

Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболу. Гигиенические требования к личному снаряжению футболистов, спортивной одежде и обуви.

Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к

различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниями. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Тема 7. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.

Влияние занятий физическими упражнениями на развитие и здоровье воспитанников, на развитие организма и рост, на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную и мышечную системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ. Влияние физических упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости.

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях футболом.

Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях футболом. Причины травм, их профилактика при занятиях.

Оказание первой помощи при травмах.

Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа. Противопоказания к массажу.

Тема 8. Физиологические основы спортивной тренировки.

Основные принципы спортивной тренировки. Методы обучения: объяснение (рассказ), показ упражнения (технического или тактического приема), разучивание (повторение упражнения, анализ выполненных движений).

Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости. Занятие – основная форма проведения учебно – тренировочной работы. Организация занятия.

Разминка, её значение и содержание, дозировка упражнений. Содержание основной части занятия, чередование упражнений, дозировка. Понятие о нагрузке в занятии (объем упражнений, интенсивность выполнения упражнений). Заключительная часть занятия. Индивидуальная, групповая и командная тренировка

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

Тема 9. Общая и специальная физическая подготовка.

Атлетическая подготовка футболиста и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств футболиста.

Краткая характеристика средств физической подготовки футболистов.

Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для

футболистов различных возрастных групп.

Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков.

Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности футболистов.

Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности футболистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Тема 10. Основы техники и тактики игры в футбол.

Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов футбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приемы техники, применяемые ведущими игроками. Новое в технике футбола, тенденция развития футбола.

Рост требований к расширению технического арсенала.

Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности футболистов. Методы контроля педагогические наблюдения, контрольные упражнения и нормативы по технике.

Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Общие особенности тактики российского футбола. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения.

Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика__ игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот.

Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи.

Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры.

Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве.

Значение тактических заданий футболистам на игры, умение играть по избранному плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.

Тема 11. Морально-волевой облик спортсмена.

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

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

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

Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

Тема 12. Основы методики обучения и тренировки.

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

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

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

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

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

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

Тема 13. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Детальное изучение правил игры и пояснений к ним. Руководство игрой. Взаимодействие судьи с судьями на линии. Сигнализация флагом при различных нарушениях.

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

Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства футболиста.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований, информация. Подготовка судьи к соревнованиям.

Оформление протокола игры. Воспитывающая роль судьи, как педагога.

Тема 14. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника.

Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков.

Техника и тактика игры команды и ее отдельных игроков. Особенности игры

вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной

подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований.

Замена в ходе игры.

Установка на игру против известного и неизвестного противника.

Задания игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом.

Разбор проведенной игры. Выполнения намеченного плана команды и

отдельных игроков. Положительные и отрицательные стороны в игре

команды, отдельных игроков. Анализ тактических и технических ошибок.

Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнований.

Выполнение своих обязанностей. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

Тема 15. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по

футболу. Разметка поля. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место.

Выделяют общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная - развитие качеств и

функциональных возможностей, специфических для футболистов. Цель

специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных

приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и

подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых

качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий

по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных

физических качеств.

Тренер-преподаватель должен следить за развитием у учащихся

физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки.

Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным и трудоемким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени.

Важно довести до сознания каждого, что для овладения техникой игры

требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие. Для

эффективности обучения техническим приемам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех учебных групп).

Общая физическая подготовка

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

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

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

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

Упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей.

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

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

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

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Упражнения на батуте.

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

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

Другие виды спорта и подвижные игры.

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка .

Упражнения для развития быстроты.

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

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

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

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

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

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

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

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д.

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

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей

одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 - 8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости.

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

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

сокращением интервалов отдыха между рывками.

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

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

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.

Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

**Изучение техники и тактики игры
(Для групп начальной подготовки).
Техника игры.**

Техника передвижения.

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

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

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

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногами.

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

Удвры по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

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

Удары по мячу головой.

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

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

Остановка мяча.

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

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

Ведение мяча.

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

Обманные движения (финты).

Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

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

Техника игры вратаря.

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

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

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

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

Тактика игры.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника.

Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу.

Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.

Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия.

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

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

Тактика защиты.

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

Групповые действия.

Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря.

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

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

Техническая подготовка.

Техника передвижения.

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

Удары по мячу ногой.

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

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

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

Удары по мячу головой.

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

Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча.

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

Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

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

Ведение мяча.

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

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

Обманные движения (финты).

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

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча.

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

Вбрасывание мяча.

Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега.

Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря.

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

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

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

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

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

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

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

Групповые действия.

Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и

численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.
Командные действия.

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

Тактика защиты. Индивидуальные действия.

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

Групповые действия.

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

Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия.

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

Тактика вратаря.

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

Учебно – тренировочные игры .

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

Для учебно-тренировочных групп 3-го и 4-го годов обучения.

Техническая подготовка.

Техника передвижения.

Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой.

Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой.

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

Остановки мяча.

Остановка с поворотом до 180° – внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью — летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча.

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

Обманные движения.

Совершенствование в финтах «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча.

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

Вбрасывание мяча.

Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника игры вратаря.

Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением ноги.

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

Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения .

Индивидуальные действия.

Уметь маневрировать на поле: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за

счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия.

Уметь взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника.

Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

Командные действия.

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

Тактика защиты .

Индивидуальные действия.

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

Групповые действия.

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

Командные действия.

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

Тактика вратаря.

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

Учебно – тренировочные игры.

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

Инструкторская и судейская практика .

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

Судейство игр в процессе учебных занятий.

Для учебно-тренировочных групп 5-го года обучения.

Техническая подготовка.

Техника передвижения.

Совершенствовать различные приемы техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой.

Совершенствовать точность ударов (в цель, в ворота, двигающемуся партнеру). Уметь соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением).

Совершенствовать умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой.

Совершенствовать технику ударов 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.

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

Ведение мяча.

Совершенствовать ведение 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 (финты).

Совершенствовать 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.

Совершенствовать умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча.

Совершенствовать точность и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря.

Совершенствовать технику ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении.

Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения .

Индивидуальные действия.

Совершенствовать тактические способности и умения: неожиданное и своевременное «открывание»; целесообразное ведение и обводку, рациональные передачи, эффективные удары. Уметь действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия.

Совершенствовать: быстроту организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроту действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия.

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Совершенствовать тактические способности и умения: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия.

Совершенствовать слаженность действий и взаимостраховку при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия.

Уметь взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам.

Совершенствовать игру по принципу комбинированной обор

Тактика вратаря.

Совершенствовать умение определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствовать игру на выходах, быструю организацию атаки, руководство игрой партнеров по обороне.

Учебные и тренировочные игры .

Уметь переключаться в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Инструкторская и судейская практика.

В качестве помощника тренера - уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций. Уметь составить комплекс упражнений утренней зарядки, подобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно.

Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района и города.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Она является неотъемлемым компонентом тренировочного процесса футболистов.

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

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

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

Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

Основное содержание психологической подготовки футболистов состоит в следующем:

- 1) Формирование определенных личностных свойств, способствующих достижению максимально высокого результата в соревновании. К таким свойствам относятся: морально-нравственные качества, волевые качества, обеспечивающие переносимость высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, а также способность к лидерству, индивидуальность, способность к самосовершенствованию и самоконтролю.
- 2) Формирование мотивации занятий футболом, которая позволит сохранить заинтересованность в постоянном совершенствовании и активное творческое отношение к тренировочному процессу на протяжении длительного времени.
- 3) Совершенствование психических процессов. В футболе успех в совершенствовании зависит от уровня развития таких психических процессов как восприятие, представление, внимание (и таких параметров

как объем, концентрация, распределение переключение), оперативная память и мышление, то есть тех процессов, которые обеспечивают быстрый прием и переработку информации, поступающей в процессе игры, и принятие оптимального решения, а также обеспечивают совершенное овладение сложными техническими приемами.

4) Развитие психофизиологических качеств, значимых для игровой соревновательной деятельности футболиста. Эффективность игровых действий в футболе тесно связана с показателями сенсомоторного реагирования. Для игроков наиболее прогностичными являются: реакция выбора, антиципирующая реакция, «чувство пространства, ритмо-темповая чувствительность.

5) Развитие психоэмоциональных свойств, которые способствуют оптимизации, которые способствуют оптимизации психических состояний, возникающих в процессе соревнований. В данном случае речь идет о формировании у спортсмена способности противостоять эмоциональному стрессу, вызываемому напряженностью соревновательной деятельности. Эта способность проявляется в умении мобилизовывать свои силы или расслабляться в нужный момент, управлять эмоциональными реакциями на успех и неудачу, регулировать свое поведение в процессе соревнований.

7) Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе, которые играют исключительно важную роль в достижении высокого результата, особенно в командных видах спорта, к которым относится футбол.

Психологическая подготовка играет важнейшую роль в формировании состояния готовности спортсмена и команды к успешному выступлению в соревновании и должна быть органически вплетена в тренировочный процесс на всех этапах спортивного совершенствования футболистов.

Этап начальной подготовки.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться.

На этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая

подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Тренировочный этап.

Основной целью психологической подготовки на тренировочном этапе является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. В тренировочных группах решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умению мобилизоваться и преодолевать нерешительность. На данном этапе важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Для современного футбола характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение сложных тренировочных заданий вызывает у спортсменов положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах.

Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями. Пройти очень жестокий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мобилизации достижения результата.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА (для всех учебных групп).

В самостоятельной работе, главным образом уделяется внимание тем техническим приемам, которые меньше всего даются всем учащимся, затем повторяют пройденный материал, отдельные учащиеся совершенствуют те или иные приемы с учетом возможных игровых функций, которые они будут исполнять в игре. Основное внимание уделяется исправлению недостатков у учащихся в овладении техникой, техническими и тактическими действиями. Подбираются наиболее понравившиеся учащимся упражнения владения мячом. Самостоятельная работа по общей физической подготовке осуществляется учащимся регулярно в виде выполнения индивидуальных заданий тренера-преподавателя на тренировочном занятии и выполнения домашних заданий.

ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.

1. Общие требования безопасности.

- 1.1. К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям в ДЮСШ.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по футболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком поле или полу спортивного зала или площадке.
- 1.4. Занятия по футболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.5. При проведении занятий по футболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы.
- 1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.
- 2.4. Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.
- 3.2. Строго выполнять правила проведения игры.
- 3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам

игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

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

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

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

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

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, осуществляется педагогический контроль.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основными формами аттестации являются: тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации); сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности); мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- 1.определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
- 2.определение технической подготовленности.

3.уровень спортивного мастерства.

4.участие в спортивных соревнованиях

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности учащихся отделения футбола за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы федеральных стандартов спортивной подготовки.

Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода учащегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки .

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения
	Юноши
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,8с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 12,0 с)
Сила	Подтягивание из вися на руках, (не менее 2 раз).
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения
	Юноши
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,4 с)
	Челночный бег 3x10 м(не более 8 с)
Сила	Подтягивание из вися на руках, (не менее 6 раз).
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Техническое мастерство	Бег на 30 м, с ведением мяча, сек Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м Удар по мячу ногой на точность (число попаданий в ворота) Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам ,сек.

	Жонглирование мячом ногами (количество ударов).
--	---

Нормативы промежуточной и итоговой аттестация.

Группы начальной подготовки

№ п/п	Контрольные нормативы	1-й год обучения / 8 лет				2- 3 й год обучения / 9-10 лет			
		Уровень подготовки				Уровень подготовки			
		высокий	в \ среднего	средний	низкий	высокий	в \ среднего	средний	низкий
		«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
1.	Бег 30 м, сек	5,8	5,9	6,0	6,1	5,7	5,8	5,9	6,0
2.	Бег 300 м, сек	75	80	85	90	60	65	70	75
3.	Челночный бег 3x10 м, сек	10,5	11	11,5	12	10	10,5	11	11,5
4.	Прыжок в длину с места, см	140	130	120	110	150	140	130	120
5.	Подтягивание из виса на руках, (к-во раз).	2	1	-	-	4	3	2	1
6.	Бег на 30 м. с ведением мяча, сек	6,5	7	7,5	8	6	6,5	7	7,5
7.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам, сек	14,5	15	15,5	16	14	13,5	13	12,5
8.	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов).	8	7	6	5	10	9	8	7

Учебно-тренировочные группы

№ п/п	Контрольные нормативы (юноши)	1-й год обучения				2-й год обучения				3-й год обучения				4-й год обучения				5-й год обучения			
		Уровень подготовки				Уровень подготовки				Уровень подготовки				Уровень подготовки				Уровень подготовки			
		высокий	в \ среднего	средний	низкий	высокий	в \ среднего	средний	низкий	высокий	в \ среднего	средний	низкий	высокий	в \ среднего	средний	низкий	высокий	в \ среднего	средний	низкий
		«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
1.	Бег 30 м, сек	5,4	5,5	5,6	5,7	5,2	5,3	5,4	5,5	4,8	4,9	5,0	5,1	4,4	4,5	4,6	4,7	4,3	4,4	4,5	4,6
2.	Бег 300 м, сек	60	61	62	63	57	58	59	60	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Бег 400 м, сек	-	-	-	-	-	-	-	-	65	66	67	68	61	62	63	64	59	60	61	62
4.	Челночный бег 3x10 м, сек.	8	8,5	9,0	9,5	7,5	8,0	8,5	9,0	7	7,5	8	8,7	6,5	7,0	7,5	8	6	6,5	7	7,9
5.	Прыжок в длину с места, см	160	155	150	145	180	175	170	165	220	215	210	205	240	235	230	255	250	245	240	235
6.	Подтягивание из виса на руках (к-во раз)	6	4	3	2	8	6	5	3	11	7	5	4	12	7	6	5	12	7	6	5
7.	Бег на 30 м, с ведением мяча, сек	6,4	6,5	6,6	6,7	6,0	6,1	6,2	6,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,0	5,1	5,2	5,3	4,7	4,8	4,9	5,0
8.	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м	35	34	33	32	45	44	43	42	60	59	58	57	80	79	78	77	85	84	83	82
9.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий в ворота)	6	5	4	3	6	5	4	3	6	5	4	3	6	5	4	3	6	5	4	3
10.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам ,сек.	13,0	13,5	14,0	11,5	11,0	11,5	12,0	12,5	10,0	10,5	11,0	11,5	9,0	9,5	10,0	10,5	8,7	9,0	9,5	10,0
11.	Жонглирование мячом ногами (количество ударов).	12	11	10	9	14	13	12	11	25	24	23	22	30	29	28	27	35	34	33	32

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

№	Название учебно-методического пособия	Год выпуска	Автор	Издательство
1.	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол	Приказ 27.03.2013г. № 147		Министерство спорта Российской Федерации.
2.	Футбол. Настольная книга детского тренера -1 этап (8–10 лет)	2007	Кузнецов А.А.	М.: Олимпия; Человек.
3.	Футбол. Настольная книга детского тренера -2 этап (11–12 лет).	2007	Кузнецов А.А.	М.: Олимпия; Человек.
4.	Футбол. Настольная книга детского тренера -3 этап (13–15 лет).	2007	Кузнецов А.А.	М.: Олимпия; Человек.
5.	Футбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва	2011	М.А Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко — [текст] Российский футбольный союз	Издательство : Советский спорт.
6.	Футбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва	2010	В.П. Губа	Издательство : Советский спорт.

7.	Комплексный контроль в спортивных играх.	2010	Годик М.А., Скородумова А.П.	М.: Советский спорт
8.	Психология вратаря	2010	Тунис Марк	М.: Человек
9.	Теория и методика подготовки юных футболистов	2010	Лапшин О.Б	М.: Человек
10.	Основы юношеского спорта	2003	Филин В.П., Фомин Н.А	М.; ФиС
11.	Как научиться играть в футбол	2004	Хорст Вайт	М.: Терра спорт.
12.	Футбол. Основы игры.	2007	Денни Милке	М.: АСТ.Астрель.
13.	Новая школа, в футбольной тренировке.	2008	Борис Плон	М.: Олимпия.
14.	Настольная книга тренера: Наука побеждать.	2004	Озолин Н.Г	М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ
15.	Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие	2008	Антипов А.В.	М.: Терра спорт

Интернет- ресурсы .

1. Министерство спорта РФ – www.minstm.gov.ru
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - lib.sportedu.ru.
3. Сайт Российский футбольный союз - <http://www.rfs.ru/>

Аудиовизуальные средства.

1. Футбол – Видео матчей – <http://1000videourokov.ru/sport/football>
2. Видео Футбол- news.sportbox.ru
3. Футбол. Спортивные видео-уроки – <http://uroki-online.com/sport/football/>

