СОДЕРЖАНИЕ:

стр.

1. Пояснительная записка ……………………………………………………………….....2.
   1. Характеристика футбола, как средство физического воспитания…………….....2
   2. Отличительные особенности футбола ……………………………………………..2

1.3.Специфика организации тренировочного процесса ……………………………....3

2. Нормативная часть ……………………………………………………………………….4

2.1. Организационная структура спортивной подготовки ……………………………5

2.2. Требования к количественному и качественному составу группы……………….6

2.3. Режим тренировочной работы ………………………………………………..…….6

2.4. Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной

подготовки …………………………………………………………………………...9

2.5.Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим

спортивную подготовку………………………………………………………………9

2.6. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта

футбол……………….……………………………………………………………......11

2.7. Структура годичного цикла ……………………………………………………….12

2.8. Система отбора обучающихся …………………………………………………….12

1. Методическая часть ……………………………………………………………………13

3.1. Рекомендации к проведению тренировочных занятий…. ………………………13

3.2.Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и

соревнований ……………………………………………………………………..…14

3.3. Программный материал для практических занятий на этапах НП и ТГ …...…..15

3.3.1. Примерный тематический план-график тренировочных часов на этапах НП.16

3.3.2. Примерный тематический план-график тренировочных часов на

тренировочных этапах (ТГ 1,2,3,4,5 года) ……………………………………..22

1. Специализированная футбольная подготовка ………………………………………..30
2. Методика подготовки юных вратарей ………………………………………………...31
3. Врачебный контроль ……………………………………………………………..…….32

7. Психологическая подготовка …………………………………………..…..……..……32

8. Восстановительные мероприятия ……………………………………………….……34

9. Инструкторская и судейская практика ……………………………………………….32

10.Восстановительная работа ……………………………………………………………...35

11. Система контроля и зачетные требования……………………………………………36

11.1. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе

Спортивной подготовки …………………………………..…………………………..36

11.2. Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа

обучения) аттестации обучающихся …………………………………………………38

11.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения

программы ……………………………………………………………………………..39

11.4. Итоговая аттестация …………………………………………………………….45

12. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку…………...……45

13. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию ……………46

14. Список литературных источников …………………………………..…………….....47

15. Перечень Интернет-ресурсов ………..…………………………………………….….47

16. Список литературы для обучающихся ………..……………………………..……….47

17. Приложение 1. «План спортивных мероприятий» …..………..………………...….48

18. Приложение 2 «Упражнения для развития двигательных качеств» ……………….49

19. Приложение 3 «Годичный план подготовки юных футболистов» …...……………52

Программа для ДЮСШ имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ; Приказом Министерства спорта РФ «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам освоения обучения по этим программам» от 12.09.2013г. №730; Приказом Минобрнауки России "Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей» от 26 июня 2012 г. N 504 г.; Приказом Минспорта России «Федеральный стандарт спортивной подготовки» от 10.04.2013г. №114; Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ**;** методическими рекомендациями «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации» , 2008г.; Приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры» (Зарегистрировано в Минюсте РФ от 05.03.2014 года).

При разработке программы спортивной подготовки по футболу использована «Примерная программа подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва». В.П. Губа, П.В. Квашук. и др. - Москва, 2010 г.

Нормативный срок освоения программы – 8 лет.

- начальной подготовки (НП-1, НП-2, НП-3) – на 3 года,

- тренировочных группах: - этап начальной специализации ТГ-1, ТГ-2;

- этап углубленной специализации ТГ-3, ТГ-4, ТГ-5 - на 5 лет.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

****Футбол**** (англ. Football, «ножной мяч») – самая популярная и самая распространенная командная игра с мячом. Ее истоки доходят до нас из далекой древности. Древние египтяне, древние греки, древние римляне использовали подобие футбола для физических упражнений, тренировки военных навыков. Римские легионеры принесли элементы игры в Европу, Англию. Прошли  столетия, давно исчезли римские легионы, а игра с мячом осталась и в середине 19 века трансформировалась в командную игру под английским названием – футбол.

Футбол—вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее, чем команда соперника количество раз.

1.1.Характеристика футбола, как средство физического воспитания:

Элементы футбола благодаря разнообразным проявлениям фи­зических качеств тактического мышления часто используются в дру­гих видах спорта (и не только в игровых) как дополнительное сред­ство подготовки. Футбол широко используется в различных звеньях системы фи­зического воспитания. Футбол широко используется как основное средство физкуль­турно-оздоровительной работы в различных местах отдыха, пар­ках, походах, на пляжах, в домах отдыха и санаториях, детских оз­доровительных лагерях. Для него характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки удары и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Одним из эффективных средств физического воспитания школьников, начиная с 9-летнего возраста, считаются спортивные игры и в частности - футбол, который является одним из самых популярных и увлекательных видов спорта. В ряде исследованиях показано, что занятия футболом воспитывают у школьников такие качества, как воля, мужество, решительность, смелость, самообладание, чувство товарищества и др. Кроме того, занятия футболом способствуют повышению физической подготовленности школьников - развитию силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координационных способностей.

Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Разнообразие технических и тактических действий игры в футбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в футболе и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Футбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-

воспитательное. Занятия футболом помогают формировать настойчивость, смелость,

решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность

воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

1.2. Отличительные особенности футбола.

Естественность движений. В основе футбола лежат естественные движения – бег, повороты, удары, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому футбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста.

Коллективность действий. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товариществ, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий,

направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддерживанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности футбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся, умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями.

Самостоятельность действий. Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитание у занимающихся творческой инициативы.

Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

1.3.Специфика организации тренировочного процесса:

Программа составлена на основании учебной программы для ДЮСШ по баскетболу и служит основным документом для эффективного построения подготовки футболистов и содействует успешному решению задач физического воспитания подрастающего поколения. В основу программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивной школы и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Основополагающие принципы программы:

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

- вариативность – предусматривает включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовке.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа предпрофессионального дополнительного образования по футболу является по направленности – физкультурно-оздоровительной, по уровню освоения – углубленной. Основная идея программы - реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является включение выпускников спортивных школ в составы сборных команд Мурманской области.

Футбол приобщает к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена актуальность данной программы.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов на весь многолетний период обучения и тренировки. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. Преемственность в решении задач, направленных на укрепление здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Общая направленность подготовки юных спортсменов следующая:

- постепенный переход от обучения приёмам игры и тактическим действиям к их

совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для

футболиста;

- увеличение объема тренировочных нагрузок;

- увеличение собственно-соревновательных упражнений в процессе подготовки;

- повышение интенсивности и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов

Задачи программы:

Образовательные:

-обучение двигательным умениям и навыкам;  
- обучение техническим приемам футбола;

-обучение правилам поведения на тренировочных занятиях;  
- обучение правилам судейства соревнований.

Развивающие:

- формирование познавательной активности;

-овладение двигательными умениями и навыками (техников и тактикой);  
- овладение правилами судейства соревнований, приобретение соревновательного опыта;  
- формирование социальной активности, капитан команды, старший по группе, «Юный судья» по футболу.

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям футболом;

- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;

- воспитание уважительного отношения к сопернику;

- воспитание коммуникативных навыков.

4.1.Организационная структура спортивной подготовки основывается на реализации этапов подготовки в соответствии с таблицей 1.

Таблица №1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Основная задача | Период подготовки |
| Начальной подготовки | Базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации | До 3 лет |
| Тренировочный этап | Специализация и углубленная тренировка в избранном виде спорта | До 5 лет |

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки применяется система спортивного отбора, включающая в себя:

- анализ физического развития и освоение спортивных навыков обучающимися;

-сдачу контрольно-переводных нормативов с целью комплектования спортивных групп;

-просмотр и отбор перспективных юных футболистов на соревнованиях.

В спортивной подготовке используются следующие критерии:

На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава обучающихся и их уровень потенциальных возможностей в футболе;

-динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;

-уровень освоения основ техники и тактики в футболе.

На тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности;

- динамика роста уровня специальной физической и технической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных образовательной программой спортивной подготовки по футболу;

- выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

Задачи этапа начальной подготовки:

- Отбор способных к занятиям футболом детей;

- Формирование стойкого интереса к занятиям;

-Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;

- Воспитание специальных способностей (гибкости, координированности, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;

- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-футбола.

Задачи тренировочного этапа:

- Повышение общей физической подготовленности (особенно воспитание физических качеств гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей, специальной тренировочной выносливости);

- Совершенствование специальной физической подготовленности

- Овладение индивидуальными и групповыми технико-тактическими действиями,

- Овладение приемами техники на уровне умений и навыков;

- Начальная специализация. Определение игрового амплуа.

- Овладение навыками тактики командных действий.

- Приобщение к соревновательной деятельности по футболу.

2.2. Требования к количественному и качественному составу группы.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. При зачислении детей в группы начальной подготовки рекомендуется осуществлять отбор по результатам сдачи контрольных нормативов. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

2.3.Режим тренировочной работы рассчитан на 52 недели, из них 42 недели в условиях спортивной школы и 10 недель в летний период. Непрерывность освоения обучающимися программы в каникулярное время обеспечивается проведением самостоятельной работы по индивидуальным планам на период активного отдыха обучающихся.

Режим тренировочной работы для тренеров-преподавателей, работающих по совместительству, рассчитан на 52 недели, из них 39 недель в условиях спортивной школы и 13 недель в летний период – самостоятельная работа по индивидуальным планам на период активного отдыха обучающихся.

Учебный год начинается с 1 сентября. Тренировочные занятия проводятся в арендуемых помещениях согласно договору.

Продолжительность одного занятия на этапах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, на тренировочных этапах – трех академических часов. Во время проведения практических занятий по футболу устраивать перерывы между академическими часами нецелесообразно, это связано с определенными характеристиками вида спорта. Начало тренировочных занятий должно быть не ранее 8.00 часов, а их окончание – не позднее 20 часов. Тренировочные занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы. Расписание тренировочных занятий составляется с учетом обучения в общеобразовательных организациях, возрастных особенностей детей для установления более благоприятного режима тренировок и отдыха обучающихся.

Таблица №2

Продолжительность этапа подготовки, минимальный возраст для зачисления,

количество обучающихся, основные требования на спортивно-оздоровительном этапе

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап | Минимальный  возраст для  зачисления | Минимальное число  учащихся  в группе | Количество тренировочных занятий в неделю | Общий объем подготовки (час) /  Кол-во часов в неделю | Требования  по спортивной  подготовке к концу  учебного года |
| НП-1 | 8-9 лет | 15 | 3-4 | 312 / 6 | Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов) |
| НП-2 | 9-10 лет | 14 | 3-4 | 416 / 8 | Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 40% всех видов) |
| НП-3 | 10-11 лет | 14 | 3-4 | 416 / 8 | Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 50% всех видов) |
| ТГ-1 | 11-12 лет | 12\*-14 | 4-6 | 520 / 10 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП |
| ТГ-2 | 12-13 лет | 12\*-14 | 4-6 | 624 / 12 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, выполнение 3 юношеского разряда |
| ТГ-3 | 13-14 лет | 10\*\*-12 | 5-6 | 728 / 14 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, выполнение 3 юношеского разряда |
| ТГ-4 | 14-15 лет | 10\*\*-12 | 5-6 | 832 / 16 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, выполнение 2 юношеского разряда |
| ТГ-5 | 15-17 лет | 10\*\*-12 | 5-6 | 936 / 18 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, выполнение 2 юношеского разряда |

\*Устанавливается организацией (в командных игровых видах спорта максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол).

\*Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп при соблюдении следующих условий:

- разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения

Общегодовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами нагрузки (работы, начиная с тренировочного этапа подготовки свыше двух лет, может быть сокращен не более чем на 25 %.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обучения обусловливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Возраст обучающихся определен годом рождения и является минимальным для зачисления в группы. Допускается превышение указанного возраста, но не более чем на два года.

При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, а также наличие медицинского допуска.

Обучающиеся не выполнившие требования по спортивной подготовке, предоставляется возможность продолжить обучение повторно на этом же этапе или в спортивно-оздоровительной группе.

На НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 8-летнего возраста, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники самбо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки – тренировочный.

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в тренировочных группах осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий.

Футбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным футболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В футболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим данным, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов.

2.4. Соотношение объемов тренировочной работы по на этапах спортивной подготовки

Таблица №3

Соотношение объемов тренировочного процесса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы спортивной подготовки | Этапы подготовки | | | | | | | |
| Начальной подготовки | | | Тренировочный этап | | | | |
| НП-1 | НП-2 | НП-3 | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 |
| 1 | Общая физическая подготовка (%) | 16-17 | 16-17 | 16-17 | 16-18 | 18-21 | 21-23 | 19-20 | 16-18 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (%) | 7-9 | 9-11 | 9-11 | 11-12 | 9-10 | 10-11 | 10-11 | 10-11 |
| 3 | Техническая подготовка (%) | 35-40 | 38-40 | 38-40 | 35-37 | 30-34 | 26-28 | 23-25 | 21-23 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 10-14 | 12-15 | 12-15 | 10-11 | 10-11 | 10-11 | 10-11 | 10-11 |
| 5 | Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%) | 22-24 | 24-26 | 24-26 | 26-30 | 28-32 | 31-33 | 33-35 | 36-39 |
| 6 | Участие в соревнованиях(%) | 6-8 | 7-9 | 7-9 | 5-6 | 6-7 | 7-8 | 7-8 | 7-8 |

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим

спортивную подготовку

В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, воздействие физических упражнений, как положительное, так и отрицательное, может появляться особенно заметно. Поэтому для правильного планирования и осуществления тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий баскетболом.

В педагогике школьный возраст принято разделять на младший (7-10 лет) подростковый (11-14 лет) и юношеский (15-18 лет).

Есть такое понятие - «биологический возраст». Означает оно достигнутый к определенному моменту уровень морфологического и функционального развития организма. Установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных футболистов.

Подростковый возраст (11-14 лет) - основная особенность, подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся именно в это время. Он характеризуется значительными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. В этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте овладевают новыми формами движений. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, неуравновешенность, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей, появление так называемого чувства взрослости.

Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мыши туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

Юношеский возраст(15-17лет). Этот период характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей и девушек функционального уровня взрослого человека. В целом организм юношей и девушек в 16-17 лет созрел для выполнения большой тренировочной работы.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Необходимо учитывать, что при одном и том же паспортном возрасте у детей может быть разный биологический возраст. Предположим, что по паспорту двум детям 10 лет, но по уровню развития функциональных систем организма (костно-мышечной, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной и т.п.) возраст одного из них соответствует возрасту восьмилетнего, а у другого - возрасту двенадцатилетнего. Есть и спортивный возраст, который определяют уровнем тренированности, эффективностью техники выполнения игровых приемов, тактическими знаниями. И здесь между детьми одного паспортного возраста могут быть значительные различия. Все эти факторы необходимо учитывать при планировании тренировочных нагрузок. Состав, объем и интенсивность этих нагрузок должны соответствовать как требованиям игры, так и особенностям структуры подготовленности юных футболистов. Лучшие качества каждого юного футболиста, которые определяют меру его талантливости, должны развиваться и совершенствоваться прежде всего.

Отметим, что комплектование учебных групп и команд проводится по возрастному критерию. Это означает, что в одной команде или группе будут дети, родившиеся 1 января и 31 декабря текущего года. Формально, по документам, они однолетки, но реально родившийся 1 января на 364 дня старше рожденного 31 декабря этого же года. Первый, как правило, выше и тяжелее, с более высоким уровнем физической подготовленности. Он больше загружен тренировочной работой, чаще играет в юношеской команде ДЮСШ№8 .

Иное отношение к детям, родившимся во второй половине года. К ним - меньшее внимание, потому что обеспечить победный результат для них затруднительно. В результате - замедленное прогрессирование и преждевременный уход из футбола. Такое положение сохранится до пубертатного скачка, после которого возможны изменения в динамике физического состояния и тактико-технических умений и навыков. Дополнительное и бе-режное внимание тренеров к таким юношам позволит сохранить их в футболе.

Таблица №4

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств,

общие для всех детей и подростков

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | |  |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Длина тела |  |  |  | + | + | + | + |  |
| Мышечная масса |  |  |  | + | + | + | + |  |
| Быстрота | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  | + | + | + | + | + |  |  |
| Сила |  |  |  | + | + | + |  |  |
| Выносливость | + | + |  |  |  |  | + | + |
| Анаэробные возможности | + | + | + |  |  |  | + | + |
| Гибкость | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Равновесие |  | + | + | + | + | + |  |  |

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе баскетболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

2.6. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол

Таблица №5

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол

(диапазон рекомендуемого количества соревнований)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды соревнований (игр) | Тренировочный этап | | | | | | | |
| Начальной подготовки | | | Тренировочный этап | | | | |
| НП-1 | НП-2 | НП-3 | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 |
| 1 | Контрольные | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 2 | Отборочные | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | Основные | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 4 | Всего игр | 22 | 22 | 22 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |

2.7. Система отбора

Отбор в ДЮСШ представляет собой многолетний и многоэтапный процесс реализации комплексных мероприятий, направленных на оценку перспективности юных баскетболистов, правильную их ориентацию в спортивной деятельности, полноценное комплектование учебных групп и игровых команд. Для обеспечения этапов спортивной подготовки спортивная школа использует систему отбора, которая включает в себя:

- тестирование обучающихся;

- сдачу контрольных нормативов;

- просмотр и отбор перспективных спортсменов на соревнованиях.

Критерии отбора на начальном этапе включают в себя:

- стабильность состава обучающихся, уровень потенциальных возможностей, динамику роста индивидуальных показателей физической подготовленности и уровень освоения основ техники на тренировочном этапе используется углубленная система отбора:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;

- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки;

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

- выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

Группы тренировочного этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке. Дальнейшая система отбора в тренировочные группы (начальной и углубленной специализации) включает обязательную сдачу контрольно-переводных нормативов, просмотр обучающихся в сложнокоординационных упражнениях. Команда футболистов участвует в товарищеских и официальных играх, областных турнирах по футболу.

2.8. Структура годичного цикла.

Важнейшим вопросом построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения.

Годичный план подготовки юных футболистов должен содержать (приложение 1):

Реальные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Рациональное соотношение программного материала на этапах, мезоциклах и микроциклах каждого года многолетней подготовки.

Рекомендуется использовать две разновидности годичных планов, которые существенно различаются по своей структуре. Первая разновидность предназначена для использования на этапе начальной специализации. На этих этапах для детей младшего возраста официальные соревнования не предусмотрены, и поэтому в планах нет жестко заданных по продолжительности подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Большой разницы в структуре нагрузок в разных частях года может не быть. Вместе с тем, на структуру нагрузок годичного плана для футболистов этого возраста влияет климатический фактор. Поэтому в теплые месяцы года, когда есть площадки с удовлетворительным травяным покрытием, объем средств технической подготовки должен быть запланирован наибольшим. В зимнее время, когда в большинстве случаев занятия проводятся в помещениях, преобладают упражнения общей физической подготовки.

Вторая разновидность годичных планов содержит рекомендации для заключительных этапов многолетней подготовки. У футболистов, тренирующихся на этих этапах, тренировочная и соревновательная деятельность проводится в соответствии с «Календарным планом спортивных мероприятий по футболу на очередной год».

Структура нагрузок для подготовки тренировочных групп составленных из игроков 12-18 лет, имеет четко выраженные особенности для подготовительного и соревновательного периодов. Они должны быть отражены в годичных планах подготовки.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает рекомендации по проведению тренировочных занятий.

3.1. Подготовка юного футболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включаются: метод непрерывности и цикличности тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

В ходе тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключении снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования

Для выполнения задач необходимо: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приемных и переводных контрольных нормативов; участие в соревнованиях и проведение контрольных игр; просмотр учебных кинофильмов и видеозаписей соревнований, тренировок квалифицированных спортсменов; организация систематической воспитательной работы,

привитие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации воспитательной работы школы.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- медицинский контроль;

- участие в спортивных соревнованиях и матчевых встречах.

3.2.Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Тренер-преподаватель обязан:

- осуществлять дополнительное физкультурное образование воспитанников средствами футбола и всесторонней скоростно-силовой подготовки и развивать их разнообразную творческую деятельность;

- перед началом занятий в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения;

- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;

- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях футболом;

- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей занимающихся и следить за их состоянием в процессе занятий;

- следить за своевременным прохождением занимающимися медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;

- по установленным признакам комплектовать состав группы обучающихся и принимать меры по сохранению ее контингента в течение срока обучения;

- обеспечивать педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической целесообразности;

- составлять необходимую документацию по планированию, обеспечивать ее выполнение;

- выявлять творческие способности обучающихся, способствовать их всестороннему и гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей, поддерживать одаренных обучающихся;

- организовывать участие обучающихся в соревнованиях по футболу, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;

- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

- повышать свою профессиональную квалификацию;

- проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием;

- контролировать безопасный проход занимающихся на спортивные сооружения и уход с них после окончания учебных занятий.

Занимающиеся обязаны:

- приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;

- выполнять тренировочную программу только в присутствии тренера-преподавателя;

- иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра;

- покидать спортивные сооружения не позднее 30 мин после окончания тренировочных занятий.

3.3. Программный материал для практических занятий на этапах обучения (НП и ТГ).

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

Разработанный и выверенный таким образом учебный план многолетней подготовки юных футболистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью явится составление планов-графиков на годичный цикл подготовки футболистов по каждому возрасту с расчетом на 52 недели.

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

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

С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения.

Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую и игровую.

Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.

Постепенный переход от освоения основ техники и тактики футбола к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.

Увеличение объема тренировочных нагрузок.

Увеличения объема игровых и соревновательных нагрузок.

Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Таблица № 6

**Примерный Учебный план тренировочных занятий в ДЮСШ по футболу**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Этап начальной подготовки** | | | **Тренировочный этап** | | | | |
| **до года** | **свыше года** | | **Начальной специализации** | | **Углубленной специализации** | | |
| **1-й** | **2-й** | **3-й** | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** |
| **Теоретическая** | **12** | **12** | **12** | **14** | **24** | **26** | **28** | **32** |
| **Общая физическая** | **50** | **70** | **70** | **90** | **140** | **160** | **164** | **165** |
| **Специальная физическая** | **30** | **46** | **46** | **62** | **62** | **80** | **100** | **118** |
| **Техническая** | **130** | **160** | **160** | **184** | **204** | **200** | **210** | **220** |
| **Тактическая** | **40** | **62** | **62** | **86** | **96** | **100** | **118** | **140** |
| **Психологическая** |  |  |  |  |  | **24** | **30** | **38** |
| **Игровая** | **30** | **36** | **36** | **42** | **42** | **60** | **80** | **100** |
| **Контрольные и календарные игры** | **12** | **18** | **18** | **22** | **36** | **40** | **50** | **58** |
| **Восстановительные мероприятия** | **-** | **-** | **-** | **10** | **10** | **10** | **20** | **20** |
| **Инструкторская и судейская практика** | **-** | **-** | **-** |  |  | **16** | **20** | **33** |
| **Контрольные испытания** | **8** | **12** | **12** | **10** | **10** | **12** | **12** | **12** |
| **Всего часов** | **312** | **416** | **416** | **520** | **624** | **728** | **832** | **936** |

3.3.1. Примерный тематический план-график тренировочных занятий для групп начальной подготовки

Этап НП является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. 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 НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Является комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основан 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.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

ежегодное медицинское обследование(2 раза в год);

дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников соответствуют действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Таблица №7

Примерный тематический план-график тренировочных занятий

Группы начальной подготовки 1, 2, 3 – го года обучения

(НП-1 года, НП-2 года, , НП-3 года)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № раздела | Тема занятий | Количество часов | | |
| НП-1 | НП-2 | НП-3 |
| 1 | Теоретическая подготовка:   * 1. Соблюдение правил безопасности   2. Сведения о строении и функциях организма человека.   3. Физическая культура и спорт в России.   4. Гигиенические сведения   5. Терминология, техника и тактика игры   6. Правила игры | 12  2  2  2  2  2  2 | 12  2  2  1  1  2  4 | 12  2  2  1  1  2  4 |
| 2 | Общая физическая подготовка   * 1. Строевая подготовка   2. Общеразвивающие упражнения   3. Легкоатлетические упражнения   4. Акробатика | 50  10  20  10  10 | 70  8  20  22  20 | 70  8  20  22  20 |
| 3 | Специальная физическая подготовка   * 1. . Упражнения для развития дистанционной   скорости   * 1. Быстрота движений   2. Игровая ловкость   3. Специальная выносливость | 30  10  10  10 | 46  12  12  12  10 | 46  12  12  12  10 |
| 4 | Техническая подготовка  4.1. Техника передвижения   * 1. Техника владения мячом   4.3. Ведение мяча  4.4.Удары  4.5.Техника игры вратаря | 130  30  30  35  35 | 160  40  40  30  30  20 | 160  40  40  30  30  20 |
| 5 | Тактическая подготовка  5.1.Тактика нападения  5.2.Тактика защиты  5.3.Тактика вратаря | 40  15  15  10 | 62  23  23  16 | 62  23  23  16 |
| 6 | Игровая подготовка  6.1. Учебные игры на одно и два кольца | 30  30 | 36  36 | 36  36 |
| 7 | Контрольные и календарные игры  (соревнования школьные, районные) | 12 | 18 | 18 |
| 8 | Контрольные испытания | 6 | 12 | 12 |
| 9 | Медицинское обследование | 2 | 2 | 2 |
|  | ИТОГО | 312 часов | 416 часов | 416 часов |

Программа НП-2-3 года обучения предполагает продолжение программы НП-1 с той же группой. В этой программе обращается внимание на повторение программы НП-1 и обучение, и закрепление нового материала. Хорошо освоенные темы могут даваться в разминке.

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Данный раздел дается весь период учебного года. При повторении старого материала и обучение нового.

Тема занятий 1.1. Соблюдение правил безопасности. Правила поведения в спортзале. Правильное обращение с инвентарем. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Тема занятий 1.2 Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

Тема занятий 1.3.Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России, укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.

Тема занятий 1.4. Гигиенические сведения. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Режим дня. Временные ограничения и противопоказания к занятиям баскетболом.

Тема занятий 1.5. Терминология, техника и тактика игры. Основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства. Характеристика основных приемов техники: перемещение, ведение, передач, ударов, поворотов. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике игры, связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

Тема занятий 1.6. Правила игры. Разметка площадки. Состав команды. Аут. Вбрасывание. Начало и конец игры. Мяч в игре. Результат игры. Выполнение штрафного удара. Правила мини-футбола.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

На данном этапе ОФП дается в заключительной части тренировочного занятия в большем объеме, чем в СОГ и НП-1.

Тема занятий 2.1. Строевая подготовка. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю, переход на ходьбу и бег, на шаг.

Тема занятий 2.2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

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

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

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

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

Тема занятий 2.3. 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.

Тема занятий 2.4. Акробатика. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

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

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

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Дается как в основной так и в заключительной части занятия.

Тема занятия 3.1. Упражнения на развитие 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): 2х10 м. 4х5 м, 4х10 м, 2х15 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.

Тема занятий 3.2. Быстрота движений. 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. Сжимание 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.

Тема занятий 3.4. Специальная выносливость. 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.

Тема занятий. 3.5. 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.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Тема занятия 4.1. Техника передвижения. Бег обычный , спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, 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.

Тема занятия 4.2. Техника владения мячом. 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.

Тема занятия 4.3. 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.

Тема занятия 4.4. Удары. Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу.

Удары 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.

Тема занятия 4.5. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону окрестным, приставным шагом и скачками.

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

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

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

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

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

Раздел 5. Тактическая подготовка.

Тема занятий 5.1. 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).

Тема 5.2. Защита. 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.

Тема 5.3. 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.

Раздел 6. Игровая подготовка.

Тема занятий 6.1. Учебные игры на одни (двое) ворот. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча. Игры («салки», «бег кенгуру», «коршун и наседка», «защита крепости», «мяч капитану», «десять передач», «вызов номеров»). Игровые взаимодействия (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5) на одни (двое) ворот. Игра по упрощенным правилам футбола, игра в большинстве, игра в меньшинстве.

Раздел 7. Контрольные и календарные игры.

Тема занятий 7.1. Соревнования школьные и городские. Участие в соревнованиях и матчевых встречах (Приложение1).

Раздел 8. Контрольные испытания.

Тема занятий 8.1. Нормативы. Для НП-2 выполнение норм по физической и технической подготовке не менее 40 % всех видов. Для НП-3 выполнение норм по физической и технической подготовке не менее 50 % всех видов.

3.3.2. Примерный тематический план-график тренировочных занятий для тренировочных групп

Таблица 8

Примерный тематический план-график тренировочных занятий для тренировочных групп начальной специализации ТГ-1года, ТГ-2 года, ТГ-3 года, ТГ-4 года, ТГ-5 года

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № раздела | Тема занятий | Количество часов | | | | |
|  | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 |
| 1 | Теоретическая подготовка:   * 1. Соблюдение правил безопасности   2. Гигиенические сведения   3. Развитие футбола в России   4. Терминология, техника и тактика игры.   5. Правила игры | 14  2  2  2  4  4 | 24  3  3  3  7  8 | 26  4  8  4  5  5 | 34  4  10  5  8  7 | 34  4  7  5  8  10 |
| 2 | Общая физическая подготовка:  2.1.Строевая подготовка  2.2.ОРУ с предметами и без предметов  2.3.Акробатические упражнения  2.4.Легкоатлетические упражнения  2.5.Спортивные игры | 90  10  20  20  20  20 | 140  10  30  30  35  35 | 156  10  45  30  30  41 | 100  5  20  20  30  25 | 110  5  20  30  30  25 |
| 3 | Специальная физическая подготовка  3.1.Упражнения на развитие быстроты  3.2.Развитие дистанционной скорости  3.3.Развитие скоростно-силовых качеств  3.4.Развитие специальной выносливости  3.5.Развитие ловкости | 62  12  15  15  10  10 | 62  12  15  15  10  10 | 80  15  15  15  20  15 | 122  20  30  20  32  20 | 132  30  30  20  32  20 |
| 4 | Техническая подготовка  4.1.Техника передвижения  4.2.Удары и остановка мяча  4.3.Ведение мяча  4.4.Отбор мяча  4.5.Техника игры вратаря | 182  35  35  35  35  42 | 200  45  35  45  45  30 | 200  45  35  45  35  40 | 186  45  30  40  30  41 | 210  55  35  45  35  40 |
| 5 | Тактическая подготовка  5.1.Тактика нападения  5.2.Тактика защиты  5.3.Тактика игры вратаря | 86  30  30  26 | 96  32  32  32 | 100  35  35  30 | 110  45  35  30 | 150  55  55  40 |
| 6 | Игровая подготовка  6.1.Учебные игры на одни (двое ворот) | 42 | 42 | 60 | 100 | 100 |
| 7 | Контрольные игры, соревнования  (соревнования школьные, городские) | 22 | 36 | 40 | 50 | 52 |
| 8 | Восстановительные мероприятия | 10 | 10 | 12 | 4 | 4 |
| 9 | Контрольные испытания  9.1. Нормативы по ОФП и СФП | 10 | 10 | 10 | 50 | 60 |
| 10. | Психологическая подготовка | - | - | 24 | 30 | 38 |
| 11 | Инструкторская и судейская практика | - | - | 16 | 42 | 42 |
| 12 | Медицинское обследование | 2 | 4 | 4 | 4 | 6 |
| ИТОГО | | 520 часов | 624  часа | 728 часов | 832 часа | 936  часов |

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в лекционном виде во время тренировочных занятий, а также предоставляется учебная литература, ссылки на интернет-сайты для самостоятельных изучения материала по баскетболу.

Темы: Состояние развития футбола в нашей стране. Достижение футболистов на мировой арене. Соблюдение правил безопасности. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Профилактика травматизма в спорте. Временные ограничения и противопоказания к занятиям футболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Влияние физических упражнений на организм человека. Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Терминология, техника и тактика игры. Основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства. Правила игры. Результат игры. Планирование и контроль подготовки. Правила мини-футбола.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

На данном этапе ОФП дается в подготовительной и основной части тренировочного занятия (обучение, закрепление).

Темы занятий: Строевая подготовка. 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.

Тема занятий. Общеразвивающие упражнения с предметами и 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.

Тема занятия 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.

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

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

Тема занятий Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам). 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. Упражнения типа «полоса препятствий» с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, ловлей и метанием мяча. Игра в мини-футбол, волейбол, бадминтон. Упражнения на развитие общей выносливости: бег равномерный и переменный на 500м, 800м, 1000м, на дистанции для девушек до 3 км, ля юношей до 5 км. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол. Туристические походы.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Материал дается как в основной так и в заключительной части занятия.

Тема занятий 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.

Тема занятий 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): 2х10 м. 4х5 м, 4х10 м, 2х15 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.

Тема занятий 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. Сжимание 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.

Тема занятий 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.

Тема занятий 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.

Раздел 4. Техническая подготовка.

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

Тема занятий Удары и остановка мяча. Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

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

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

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

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

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

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

мяч телом.

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

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Тема занятий 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.

Тема занятий 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.

Раздел 5. Тактическая подготовка.

Тема занятий 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.

Тема занятий 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.

Тема занятий 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.

Раздел 6. Игровая подготовка.

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

Раздел 7. Контрольные игры.

Игра на одни (двое) ворота. Игра мини-футбол 1х1, 2х2, 3х3, 5х5. Участие в школьных и городских и областных соревнованиях.

Раздел 8. Контрольные испытания.

Нормативы. Выполнение нормативов по ОФП и СФП.

Раздел 9. Медицинское обследование

Включает в себя:

-ежегодное медицинское обследование(2 раза в год);

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях.

- Для 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 особами 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.

Раздел 6. Медицинское обследование

Включает в себя:

-ежегодное медицинское обследование(2 раза в год);

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях.

Раздел 7. Игровая подготовка.

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

Раздел 8. Контрольные игры.

Участие в школьных, городских и областных соревнованиях.

Раздел 9. Контрольные испытания.

Нормативы. Выполнение нормативов по ОФП и СФП.

Раздел 10. 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.

- 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.

СПЕЦИФИЧЕСКАЯ (ФУТБОЛЬНАЯ) ПОДГОТОВКА

Реализуется с помощью специализированных (футбольных) и частично специализированных упражнений (другие спортивные игры, а также подвижные игры).

Если используют непрерывный метод, то нагрузку регулируют изменением значений следующих компонентов:

игровая задача упражнения и ограничения, вводимые в связи с ней;

число игроков, занятых в упражнении;

размер площадки, на которой его выполняют;

продолжительность упражнения;

средняя скорость (мощность, интенсивность) его выполнения;

вариативность скорости (мощности, интенсивности). Типичным примером такого упражнения является игра.

В этом случае занятие строят по следующей схеме: разминка, один тайм игры, заключительная часть тренировки.

Если же упражнение выполняют с перерывами (повторный метод), то компоненты будут такими:

игровая задача упражнения и ограничения, вводимые в связи с ней;

число игроков, занятых в упражнении;

расположение на поле игроков;

размер площадки, на которой его выполняют;

продолжительность упражнения;

скорость (мощность, интенсивность) его выполнения;

число повторений упражнения;

длительность интервалов отдыха между повторениями;

характер отдыха;

число повторений в серии и число серий. Упражнения, выполняемые повторным методом, более всего используют в футболе.

Изменение значений любого из компонентов упражнения приводит к изменению величины и направленности его нагрузки. Основными в футболе являются игровые упражнения, которые включают в себя большие, средние и малые игры, а также специально-подготовительные упражнения. Краткая характеристика игр приведена в таблице.

Таблица №9

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Большие, средние и малые игры Возраст футболистов, лет | Размеры игровой площадки (поля), м | Продолжительность игры, мин | Число игроков в команде |
| 8 | 46,5х34,5 | 2 по 20 | 6х6 без вратарей |
| 9 | 69х35,5 | 2 по 20 | 7х7 с вратарями |
| 10 | 69х35,5 | 2 по 20 | 7х7 с вратарями |
| 11 | 71х69 | 2 по 25 | 9х9 с вратарями |
| 12 | 71х69 | 2 по 25 | 9х9 с вратарями |
| 13 | 104х69 | 2 по 30 | 11х11 |
| 14 | 104х69 | 2 по 35 | 11х11 |
| 15 | 104х69 | 2 по 40 | 11х11 |
| 16 | 104х69 | 2 по 40 | 11х11 |
| 17 и старше | 104х69 | 2 по 45 | 11х11 |

7. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВРАТАРЕЙ

Специализированная подготовка вратарей должна начинаться с 8 лет. С этого возраста можно выделить несколько периодов, в которых изменяется содержание тренерской работы с юными вратарями: с 8 до 9 лет; с 10 до 12 лет; с 13 до 15 лет и с 16 до 19 лет.

На каждом из этих периодов нужно работать над развитием мышления, особенно пространственного и оперативного, координационных и скоростно-силовых качеств, техники вратарских действий, дисциплинированности и организованности, волевого характера, стрессоустойчивости и навыков саморегуляции.

Основная задача тренера - найти ребенка с вратарскими задатками и раскрыть их в рамках целостной системы подготовки. Важность системы состоит в согласовании развития психофизических качеств и технических, тактических навыков так, чтобы они развивались без противоречий, естественным образом. Задача тренера - использовать упражнения, стимулирующие и обогащающие природные качества.

Расширение диапазона движений должно проводиться за счет разнообразия тренировочных упражнений. Необходимо помнить, что в 8-12 лет закладывается основная база координации.

В этом возрасте завершается развитие мозга ребенка, и он по массе становится равным мозгу взрослого человека. Следовательно, завершается и формирование мозговых структур, отвечающих за психомоторную деятельность человека. Несмотря на то, что после 12 лет волевая регуляция и степень осознанности в управлении двигательными действиями и функциями значительно возрастают, глобальные перестройки после этого возраста становятся невозможными. Именно по этой причине тренер, работая с детьми этого возраста, должен использовать как можно больше упражнений с выраженной направленностью на развитие психомоторных качеств.

Отбор юных вратарей

Первым и главным критерием отбора является желание ребенка стать вратарем. Антропометрические данные тоже важны, но они не являются определяющими.

Второй критерий - умение будущего вратаря играть (в футбол и другие игры). При отборе тренер вратарей в тесном контакте с тренером группы проводит вратарскую тренировку с ребятами, которые желают быть вратарями. Основная установка для всех на первых порах «В воротах играет лучший!» поднимает статус вратаря.

Вратарские тренировки проводятся 1-2 раза в неделю, в остальные тренировочные дни они тренируется в режиме полевого игрока. Юные вратари должны играть как в поле, так и в воротах. Обычно в поле настоящего вратаря тянет в нападение. Следовательно, тренеру стоит обращать внимание и на игроков, играющих в нападении, в большинстве случаев потенциальный вратарь склонен к атакующим действиям. На начальном этапе вратарь должен быть одним из лучших полевых игроков и обладать лидерскими качествами.

Участие его в роли полевого игрока будет способствовать и лучшему пониманию игры в целом. Кроме того, как полевые игроки вратари осваивают точные передачи ногой, а также другие формы обработки мяча ногами. Чрезмерный акцент на ловле мяча сужает объем моторики, одна из главных причин этого - ранние тренировки только в воротах. В таких тренировках моторика тоже развивается, но объем движений меньше, чем у полевого игрока. А задача тренировок на начальном этапе - освоить возможно больший диапазон двигательных действий и на основе них развивать специальные умения, навыки и качества.

Третий критерий - внимание. Внимание маленького вратаря неустойчиво и непродуктивно, оно быстро рассеивается из-за быстрого утомления. Долго играть в воротах он не может, для снятия напряжения ему нужна разрядка в виде игры в поле. Тренер должен знать, как только вратарь начал допускать необоснованные ошибки - это признак того, что внимание его ослабло. Вернуть прежнюю концентрацию можно, используя активные паузы с интересными заданиями.

В качестве других критериев можно использовать показатели специальной ловкости, мышления, данные антропометрии плюс прогноз роста относительно родителей, быстроту овладения двигательными навыками и устойчивость их во времени, физические качества.

Начальный просмотр с целью выявления динамики развития вратарей и усиления интереса должен продолжаться 2 года.

Основным средством подготовки юных вратарей должны быть игры. Именно они в большей степени способствуют развитию сообразительности, требуют собранности и внимания, выработке ловкости, разнообразят диапазон движений, порой не имеющих даже специальной терминологии.

Многолетние наблюдения и практический опыт показывают, что в основе отбора должны лежать не приобретенные, а врожденные, в первую очередь психофизиологические задатки ребенка, т.е. только те природные особенности, которые воссоздать ни самым примерным прилежанием, ни самыми передовыми методами тренировки невозможно.

Эти особенности характеризуют:

высокий уровень игровой интуиции и общую сообразительность в отдельных игровых эпизодах;

быстроту овладения двигательными навыками и относительная устойчивость их во времени;

нормативные для вратарей показатели антропометрии и прогноз роста относительно роста родителей;

высокие показатели специальной ловкости;

нормативные показатели развития базовых физических качеств.

1. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Основными задачами медицинского обследования в группах НП и ТГ является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

7.ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

Основной задачей психологической подготовки на тренировочном этапе (3-4 (5-й) годы обучения), этапе спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоцио-нальной устойчивости.

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

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

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

Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные.

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

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

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

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте, зависят:

от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;

от убеждений возраста, опыта, характера, темперамента и положения юного спортсмена в коллективе;

от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке:

воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;

развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.

формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре. Очень трудно 60

сдерживаться и не отвечать грубостью на грубость. Особенно в ситуациях, когда соперники провоцируют игроков. Капитан команды управляет ею во время игры, подсказывая партнерам лучшие варианты игровых действий. Но партнеры будут слушать его, если он будет лидером в игре - лидером по объему и качеству тактико-технических действий и лидером по «духу» игры. Он ведет команду вперед до последних секунд игры.

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

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

истинным профессионализмом; быть генератором создания «командного духа»;

способностью концентрироваться на игре и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия; готовностью выполнить большие нагрузки;

умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями;

стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал». Этот ритуал передается от игрока к игроку и включает в себя установку на то, что можно делать в команде и что нежелательно.

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

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

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

• научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях.

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

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

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

8.ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1.Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

2.Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние

утренние часы.

3.Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

4.Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытием.

5.Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

6.Применять упражнения на расслабление и массаж.

7.Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».

Освоению тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановительные средства делятся на группы: педагогические, гигиенические, психологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

9.ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение периода обучения на тренировочном этапе тренер начинает готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить простейшие навыки судейства соревнований. По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

- провести разминку в группе.

- определить и исправить мелкие ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.

- провести часть тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера.

Во время тренировочного занятия тренеру-преподавателю необходимо развивать

способность занимающихся, наблюдать за действиями других спортсменов, находить ошибки, уметь их исправлять, обратить внимание на изучение правил соревнований, привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей.

10. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитание в широком смысле слова - это процесс систематического и целенаправленного воздействия на духовное и физическое развитие личности. В русском языке есть и более узкое понимание воспитания - это привитие навыков поведения, сформированных семьей, школой, средой, в которой проживает и тренируется воспитанник.

Прежде чем говорить о воспитательной работе, нужно определиться с критериями воспитанности. Для этого нужно ответить на вопрос: какого футболиста можно считать воспитанным человеком? Прежде всего, такого, для которого «кодекс чести» спортсмена не пустой звук, а свод жизненно важных правил. Кодекс чести предполагает, что в обыденной жизни духовные правила преобладают над материальными и победа духа формирует воспитанного человека.

В любой деятельности команды в целом и каждого ее члена в частности есть элемент воспитания. Тренер, как человек организующий команду, должен понимать, что отношения между игроками есть важнейший элемент воспитанности. Эффективность групповой и командной деятельности организуется тренером так, чтобы игроки в своей деятельности стремились улучшить межличностные отношения. В каждом игровом эпизоде есть моменты, которые воспитанный игрок выполняет лучше, чем невоспитанный.

Роль тренера в воспитании - огромна. Все, что он говорит, становится для юных игроков откровением, и если он делает, как говорит, то это вдвойне откровение.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из следующих двух основных моментов воспитательного процесса:

во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия;

во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

Деятельность тренера должна быть ориентирована на оптимальное объединение методов убеждения, методов приучения и методов поручения.

*Методы убеждения* нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

*Методы приучения* ориентированы на соблюдение заданных норм и правил, выражающих социально обязательные требования. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя.

*Метод поручения* заключается в постановке спортсмену срочных и долговременных заданий, которые относятся как к процессу тренировки, так и к внетренировочной деятельности.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек.

Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Сегодня российский футбол редко демонстрирует примеры воспитанности как игроков, так и болельщиков. Нужно делать все, чтобы на трибуны стадионов вернулись семьи, и тогда боление станет воспитательным процессом.

Таким образом, цель такой работы - «воспитание воспитанного игрока».

Воспитанный игрок:

играет жестко, но не жестоко;

не оскорбляет соперников, партнеров, судью и его помощников, любителей футбола;

всегда корректен с представителями средств массовой информации;

строже всего судит себя, а не партнеров, тренеров, погоду, качество поля и т.п.

Воспитательная работа должна носить системный характер. Для этого тренер составляет план воспитательной работы, основными средствами и формами которой являются воспитательные мероприятия во время учебно-тренировочных занятий.

8. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

8.1.Требования к результатам реализации программы на каждом этапе подготовки:

Ожидаемые результаты

В результате освоения программного материала по футболу к концу первого года обучения (НП-1)обучающиеся должны:

1. Самостоятельно применять средства общей физической подготовки для развития основных физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости координации.

2. Расширить двигательный диапазон упражнениями избранного вида спорта.

3. Уметь пользоваться упражнениями специальной физической подготовки.

4. Проявлять интерес к футболу, его истории, жизни великих спортсменов.

5. Сознательно применять полученные навыки в ходе тренировочных занятий.

6. Уметь адекватно реагировать на первые неудачи.

7. Соблюдать правила межличностного общения со сверстниками и тренером-преподавателем.

В результате освоения программного материала по футболу к концу второго года обучения (НП-2)обучающиеся должны:

1. Уметь выполнять основные технические приемы в футболе.

2. Успешно применять полученные навыки в товарищеских встречах.

3. Посещать соревнования по баскетболу, понимать специальную терминологию баскетбола, деятельность судей.

4. Сознательно выполнять режим дня, гигиенические процедуры, режим питания.

5. Ответственно относиться к учебе в школе, постоянно повышать свой кругозор.

6. Уметь конструктивно решать конфликтные ситуации в группе.

В результате освоения программного материала по футболу к концу третьего года обучения (НП-3)обучающиеся должны:

1. Уметь самостоятельно применять основные правила ведения мяча.

2. Успешно применять технические и тактические приемы в футболе

3. Посещать соревнования по футболе, понимать специальную терминологию футбола, деятельность судей.

4. Сознательно выполнять режим дня, гигиенические процедуры, режим питания, утреннюю гимнастику.

5. Ответственно относиться к тренировочным занятиям, постоянно повышать свой кругозор через просмотр видео материалов по футболу.

6. Уметь конструктивно решать конфликтные ситуации в группе.

Формы подведения итогов реализации программы предпрофессионального дополнительного образования:

- сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовленности обучающихся;

- товарищеские встречи.

Требования к обучающимся тренировочного этапа к концу четвертого года обучения

(ТГ-1)

Теория

Должны знать:

- О значении утренней гимнастики, о закаливании;

- Основные линии футбольной площадки, азбуку футбола (основные технические

правила – состав, счет, передвижения с мячом, время, минутный перерыв), различия

между футболом и мини – футболом.

Уметь выполнять:

Индивидуальные действия, выход игроков на свободное место для получения мяча,

переключение от действий в нападении к действиям в защите. Организация командных

действий по принципу выхода на свободное место. Распределение обязанностей между

партнерами. Взаимодействие двух игроков. Комбинации из освоенных элементов техники.

Требования к обучающимся тренировочного этапа к концу пятого года обучения (ТГ-2)

Теория

Должны знать:

- Краткие сведения о строении и функциях организма;

- Правила поведения и технику безопасности на занятиях в спортзале и на открытых

площадках;

- Общие гигиенические правила: как их соблюдение способствует укреплению

здоровья;

- Правила игры в футбол. Права и обязанности игроков, форма, жесты судей, фолы.

- Различие между мини-футболом и футболом. Основы судейской терминологии.

Уметь выполнять:

Личная защита. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Тактика свободного

нападения. Умение выбрать способ ведения и передачи мяча в зависимости от расстояния, направления, ситуации на поле.

В результате освоения программного материала по футболу к концу шестого года обучения (ТГ-3)обучающиеся должны:

1. Повысить уровень общей и специальной физической подготовленности.

2. Повысить уровень развития физических качеств: силы, быстроты, ловкости и т.д.

3. Понимать индивидуальные особенности строения и развития собственного тела, физиологических и психических процессов, протекающих в организме.

4. Понимать взаимосвязь физической подготовленности спортсмена с функциональными возможностями человека.

5. Знать о вреде вредных привычек и способах борьбы с ними.

В результате освоения программного материала по футболу к концу седьмого года обучения (ТГ-4)обучающиеся должны:

1. Овладеть всеми специальными приемами игры в футбол.

2. Постоянно повышать уровень специальной выносливости.

3. Показывать положительную динамику спортивных результатов на соревнованиях определенного уровня.

4. Стремиться размышлять, анализировать, оценивать, высказывать свое мнение.

5. Стремиться к получению достойного образования.

В результате освоения программного материала по футболу к концу восьмого года обучения (ТГ-5) обучающиеся должны:

1. Владеть на высоком уровне специальными физическими упражнениями.

2. Развивать специальную выносливость в режиме длительной соревновательной деятельности.

3. Совершенствовать индивидуальную манеру игры.

4. Осознанно выбирать жизненный путь.

5. Проявлять заботу о младших в разновозрастном коллективе.

Формы подведения итогов:

- Участие в школьных и городских соревнованиях;

- Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке

Формы подведения итогов реализации программы предпрофессионального дополнительного образования:

- сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовленности обучающихся и специальной физической подготовленности;

- товарищеские встречи.

8.2. Методические указания по организации промежуточной аттестации (после каждого этапа обучения) обучающихся

  Контроль является важнейшей функцией всего тренировочного процесса проводится путем:

-текущей оценки усвоения изучаемого материала;

-оценки результатов выступления на соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

-выполнение контрольных упражнений по ОФП и СФП.

Содержание промежуточной аттестации должно соответствовать целям и задачам образовательной программы на каждом этапе спортивной подготовке, выявлять уровень подготовки обучающихся, владение практическими умениями и навыками, необходимыми для усвоения образовательными программами, уровень развития спортивных способностей. Промежуточная аттестация основывается на индивидуальном подходе к каждому ребенку. При аттестации учитывается динамика развития ребенка в период обучения по образовательной программе. Каждый обучающийся выполняет конкретно установленные для перевода на следующий этап (период) подготовки тестовые упражнения.

Основные задачи проведения промежуточной аттестации:

- упорядочение контроля над образовательным процессом;

- повышение ответственности тренера-преподавателя за результаты работы, степени освоения обучающимися программы в рамках учебного года в целом;

-стимулирование целенаправленного, непрерывного повышения уровня профессиональной подготовки обучающихся ;

- учёт подготовленности и динамики прироста индивидуальных показателей детей;

- перевод обучающихся на следующий этап обучения спортивной подготовки.

Форма проведения промежуточной аттестации обучающихся - анализ представленных тренерскому совету документов: заявление тренера-преподавателя, результаты медицинского осмотра, спортивные результаты обучающегося за учебный год, выполнение обучающимся контрольно-переводных нормативов.

Промежуточная аттестация в форме контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП проводится в конце учебного года. Состав контрольно-переводных нормативов изменяется, в зависимости от этапа обучения. Для групп НП, ТГ – выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней подготовки.

В качестве форм промежуточной аттестации могут быть:

- спортивная подготовленность (присвоенный разряд);

- протоколы внутришкольных, городских, областных и всероссийских соревнований, а также матчевых встреч;

- итоговое занятие,

- зачет;

- тестирование (контрольно-переводные нормативы).

8.3.Комплексы контрольно-переводных упражнений по общефизической, специальной и технико-тактической подготовки, методические указания.

Контроль является важнейшей функцией всего тренировочного процесса проводится путем:

-текущей оценки усвоения изучаемого материала;

-оценки результатов выступления на соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

-выполнение контрольных упражнений по ОФП и СФП.

Контрольно-переводные нормативы подготовленности юных футболистов по ОФП определены в таблицах № 13,14,15,16, 17; по СФП в таблицах № 18, 19, 20, 21, 22. С учетом неодинакового развития детей с разной длиной тела приведены допустимые нормы комплексного результата тестирования футболистов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения. Это позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей.

Нормы подготовленности баскетболистов определенного возраста, на которые необходимо ориентироваться при подготовке игроков, даны в таблице «Контрольные нормативы по специальной физической подготовке».

Физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места

2. Челночный бег 3 х 10

3. Подтягивание (мальчики), отжимание (девочки)

Челночный бег 3\*10 м. Выполняется в спортивном зале. Проводится с высокого старта,

по команде «На старт! Внимание! Марш!» участник преодолевает 10 метров, берет с

собой кубик (разм. 5\*5\*10 см) переносит его на линию старта. Кубик бросать запрещается. Результат определяется с точностью до 0,1 сек. и оценивается по таблице контрольных нормативов.

Прыжок в длину с места выполняется толчком обеих ног от контрольной линии, засчитывается лучший результат из трёх попыток, который оценивается по таблице

контрольных нормативов.

Сгибание, разгибание рук в упоре лежа И.п. – упор лежа, руки сгибать до прямого угла, разгибать полностью, туловище держать прямо. Количество правильных упражнений заносится в протокол и оценивается по таблице контрольных нормативов.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для группы начальной подготовки 1 года обучения (НП-1):

Таблица № 10

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | ОФП | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | Челночный бег | 13,5 | 13,8 | 14.0 |
| 2 | Бег 20 м с высокого старта | 5,00 | 5,03 | 5,08 |
| 3 | Прыжок в длину с мета толчком с двух ног | 130 | 125 | 115 |
| 4 | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа | 15 | 13 | 8 |
| 5 | Бег 20 м спиной вперед | 10,0 | 10,4 | 10,6 |
| 6 | Комплексный тест на ловкость (с) | 19,0 | 20,0 | 21,0 |

\*Набрать не менее 15 баллов для перевода в группу НП--2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | СФП | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | Удар по мячу на дальность | 21 | 19 | 16 |
| 2 | Комплексное упражнение: ведение, обводка, с последующим ударом в цель | 15,0 | 15,5 | 17,5 |
| 3 | Бег 30 м с мячом | 7 | 7,3 | 7,7 |
| 4 | Жонглирование мяча ногами (м) | 6 | 4 | 2 |

\*Набрать не менее 12 баллов для перевода в группу НП--2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Специальная физическая и техническая подготовка вратарей | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см) | - | - | - |
| 2 | Удары по мячу ногой с рук на дальность (м) | - | - | - |
| 3 | Бросок мяча рукой на дальность | - | - | - |
| 4 | Участие в городских соревнованиях | 1-2 место | 3-4 место | 5-6 место |

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для группы начальной подготовки 2 года обучения (НП-2):

Таблица №11

НП-2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | ОФП | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | Челночный бег | 12,9 | 13,5 | 14.0 |
| 2 | Бег 20 м с высокого старта | 4,88 | 4,95 | 5,03 |
| 3 | Прыжок в длину с мета толчком с двух ног | 130 | 125 | 115 |
| 4 | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа | 17 | 15 | 13 |
| 5 | Бег 20 м спиной вперед | 9,38 | 9,7 | 10,01 |
| 6 | Комплексный тест на ловкость (с) | 17,8 | 18,7 | 19,5 |

\*Набрать не менее 15 баллов для перевода в группу НП—3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | СФП | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | Удар по мячу на дальность | 24 | 22 | 20 |
| 2 | Комплексное упражнение: ведение, обводка, с последующим ударом в цель | 14,0 | 15,0 | 15,5 |
| 3 | Бег 30 м с мячом | 6,5 | 7,0 | 7,5 |
| 4 | Жонглирование мяча ногами (м) | 8 | 6 | 4 |
| 5 | Участие в городских соревнованиях | 1-2 место | 3-4 место | 5-6 место |

\*Набрать не менее 15 баллов для перевода в группу НП--3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Специальная физическая и техническая подготовка вратарей | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см) | - | - | - |
| 2 | Удары по мячу ногой с рук на дальность (м) | - | - | - |
| 3 | Бросок мяча рукой на дальность | - | - | - |

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для группы начальной подготовки 3 года обучения (НП-3):

Таблица №12

НП-3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | ОФП | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | Челночный бег | 12,6 | 12,8 | 13.0 |
| 2 | Бег 20 м с высокого старта | 4,79 | 4,85 | 5,00 |
| 3 | Прыжок в длину с мета толчком с двух ног | 148 | 144 | 140 |
| 4 | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа | 21 | 19 | 17 |
| 5 | Бег 20 м спиной вперед | 9,05 | 9,4 | 9,8 |
| 6 | Комплексный тест на ловкость (с) | 17,6 | 18,0 | 18,5 |

\*Набрать не менее 15 баллов для перевода в группу ТГ-1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | СФП | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | Удар по мячу на дальность | 27 | 25 | 23 |
| 2 | Комплексное упражнение: ведение, обводка, с последующим ударом в цель | 13,3 | 13,8 | 14,2 |
| 3 | Бег 30 м с мячом | 6,3 | 6,7 | 7,0 |
| 4 | Жонглирование мяча ногами (м) | 14 | 11 | 9 |
| 5 | Участие в городских соревнованиях | 1-2 место | 3-4 место | 5-6 место |

\*Набрать не менее 15 баллов для перевода в группу ТГ-1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Специальная физическая и техническая подготовка вратарей | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см) | 45 | 42 | 40 |
| 2 | Удары по мячу ногой с рук на дальность (м) | 28 | 26 | 24 |
| 3 | Бросок мяча рукой на дальность | 20 | 18 | 15 |

\*Набрать не менее 10 баллов для перевода в группу ТГ-1

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для тренировочной группы 1 года обучения (ТГ-1):

ТГ-1

Таблица № 13

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | ОФП | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | Челночный бег | 12,3 | 12,5 | 12.8 |
| 2 | Бег 20 м с высокого старта | 4,7 | 4,8 | 4,9 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком с двух ног | 158 | 150 | 142 |
| 4 | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа | 25 | 22 | 20 |
| 5 | Бег 20 м спиной вперед | 8,7 | 9,0 | 9,4 |
| 6 | Комплексный тест на ловкость (с) | 17,4 | 17,8 | 18,3 |

\*Набрать не менее 15 баллов для перевода в группу ТГ-2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | СФП | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | Удар по мячу на дальность | 31 | 29 | 27 |
| 2 | Комплексное упражнение: ведение, обводка, с последующим ударом в цель | 12,7 | 13,0 | 13,5 |
| 3 | Бег 30 м с мячом | 6,1 | 6,4 | 6,8 |
| 4 | Жонглирование мяча ногами (м) | 20 | 18 | 16 |
| 5 | Участие в городских соревнованиях | 1-2 место | 3-4 место | 5-6 место |

\*Набрать не менее 15 баллов для перевода в группу ТГ-2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Специальная физическая и техническая подготовка вратарей | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см) | 50 | 46 | 42 |
| 2 | Удары по мячу ногой с рук на дальность (м) | 31 | 28 | 26 |
| 3 | Бросок мяча рукой на дальность | 23 | 20 | 17 |

\*Набрать не менее 10 баллов для перевода в группу ТГ-2

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для тренировочной группы 2 года обучения (ТГ-2):

ТГ-2

Таблица №14

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | ОФП | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | Челночный бег | 12,0 | 12,3 | 12.5 |
| 2 | Бег 20 м с высокого старта | 4,6 | 4,7 | 4,8 |
| 3 | Прыжок в длину с мета толчком с двух ног | 169 | 160 | 150 |
| 4 | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа | 28 | 25 | 23 |
| 5 | Бег 20 м спиной вперед | 8,39 | 8,7 | 9,0 |
| 6 | Комплексный тест на ловкость (с) | 17,3 | 17,6 | 18,0 |

\*Набрать не менее 15 баллов для перевода в группу ТГ-3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | СФП | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | Удар по мячу на дальность | 34 | 31 | 29 |
| 2 | Комплексное упражнение: ведение, обводка, с последующим ударом в цель | 12,1 | 12,6 | 13,0 |
| 3 | Бег 30 м с мячом | 5,9 | 6,2 | 6,5 |
| 4 | Жонглирование мяча ногами (м) | 26 | 22 | 19 |
| 5 | Участие в городских соревнованиях | 1-2 место | 3-4 место | 5-6 место |

\*Набрать не менее 15 баллов для перевода в группу ТГ-3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Специальная физическая и техническая подготовка вратарей | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см) | 55 | 52 | 49 |
| 2 | Удары по мячу ногой с рук на дальность (м) | 34 | 31 | 28 |
| 3 | Бросок мяча рукой на дальность | 24 | 21 | 18 |

\*Набрать не менее 10 баллов для перевода в группу ТГ-3

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для тренировочной группы 3 года обучения (ТГ-3):

ТГ-3

Таблица №15

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | ОФП | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | Челночный бег | 11,8 | 12,0 | 12.4 |
| 2 | Бег 20 м с высокого старта | 4,5 | 4,6 | 4,7 |
| 3 | Прыжок в длину с мета толчком с двух ног | 177 | 170 | 160 |
| 4 | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа | 31 | 29 | 26 |
| 5 | Бег 20 м спиной вперед | 8,06 | 8,4 | 8,8 |
| 6 | Комплексный тест на ловкость (с) | 17,1 | 17,4 | 17,9 |

\*Набрать не менее 15 баллов для перевода в группу ТГ-4

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | СФП | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | Удар по мячу на дальность | 38 | 35 | 21 |
| 2 | Комплексное упражнение: ведение, обводка, с последующим ударом в цель | 11,4 | 11,9 | 12,5 |
| 3 | Бег 30 м с мячом | 5,7 | 6,0 | 6,4 |
| 4 | Жонглирование мяча ногами (м) | 32 | 30 | 28 |
| 5 | Участие в городских соревнованиях | 1-2 место | 3-4 место | 5-6 место |

\*Набрать не менее 15 баллов для перевода в группу ТГ-4

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Специальная физическая и техническая подготовка вратарей | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см) | 58 | 55 | 50 |
| 2 | Удары по мячу ногой с рук на дальность (м) | 36 | 34 | 31 |
| 3 | Бросок мяча рукой на дальность | 25 | 24 | 22 |

\*Набрать не менее 10 баллов для перевода в группу ТГ-4

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для тренировочной группы 4 года обучения (ТГ-4):

ТГ-4

Таблица № 16

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | ОФП | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | Челночный бег | 11,5 | 11,8 | 12.0 |
| 2 | Бег 20 м с высокого старта | 4,43 | 4,55 | 4,65 |
| 3 | Прыжок в длину с мета толчком с двух ног | 187 | 177 | 167 |
| 4 | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа | 35 | 32 | 30 |
| 5 | Бег 20 м спиной вперед | 7,7 | 8,0 | 8,4 |
| 6 | Комплексный тест на ловкость (с) | 17,0 | 17,1 | 17,3 |

\*Набрать не менее 15 баллов для перевода в группу ТГ-5

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | СФП | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | Удар по мячу на дальность | 41 | 35 | 21 |
| 2 | Комплексное упражнение: ведение, обводка, с последующим ударом в цель | 10,8 | 11,1 | 11,5 |
| 3 | Бег 30 м с мячом | 5,5 | 5,8 | 6,0 |
| 4 | Жонглирование мяча ногами (м) | 38 | 34 | 31 |
| 5 | Участие в городских соревнованиях | 1-2 место | 3-4 место | 5-6 место |

\*Набрать не менее 15 баллов для перевода в группу ТГ-5

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Специальная физическая и техническая подготовка вратарей | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см) | 60 | 58 | 55 |
| 2 | Удары по мячу ногой с рук на дальность (м) | 37 | 35 | 33 |
| 3 | Бросок мяча рукой на дальность | 26 | 25 | 24 |

\*Набрать не менее 10 баллов для перевода в группу ТГ-5

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для тренировочной группы 5 года обучения (ТГ-5):

ТГ-5

Таблица № 17

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | ОФП | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | Челночный бег | 11,2 | 11,5 | 11.8 |
| 2 | Бег 20 м с высокого старта | 4,34 | 4,45 | 4,55 |
| 3 | Прыжок в длину с мета толчком с двух ног | 198 | 187 | 177 |
| 4 | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа | 39 | 35 | 33 |
| 5 | Бег 20 м спиной вперед | 7,4 | 7,8 | 8,0 |
| 6 | Комплексный тест на ловкость (с) | 16,8 | 17,2 | 17,5 |

\*Набрать не менее 15 баллов для перевода в группу ССМ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | СФП | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | Удар по мячу на дальность | 45 | 42 | 40 |
| 2 | Комплексное упражнение: ведение, обводка, с последующим ударом в цель | 10,2 | 10,5 | 11,0 |
| 3 | Бег 30 м с мячом | 5,3 | 5,7 | 5,9 |
| 4 | Жонглирование мяча ногами (м) | 44 | 40 | 38 |
| 5 | Участие в городских соревнованиях | 1-2 место | 3-4 место | 5-6 место |

\*Набрать не менее 15 баллов для перевода в группу ССМ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Специальная физическая и техническая подготовка вратарей | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см) | 62 | 60 | 58 |
| 2 | Удары по мячу ногой с рук на дальность (м) | 38 | 37 | 36 |
| 3 | Бросок мяча рукой на дальность | 27 | 26 | 25 |

\*Набрать не менее 10 баллов для перевода в группу ССМ

8.4. Итоговая аттестация

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, завершившие обучение в рамках основной образовательной программы (этапов обучения), полностью выполнившие учебные планы и успешно прошедшие промежуточную аттестацию. Итоговая аттестация проводится в форме практических и теоретических экзаменов. Практический экзамен состоит из выполнения переводных нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Теоретический экзамен проводится в форме тестирования по трем темам: (например, по теории избранного вида спорт, правилам соревнований в избранном виде спорта и по истории Олимпийских игр и Олимпийского движения). Обучающиеся успешно сдавшие итоговую аттестацию, получают свидетельство об окончании ДЮСШ.

Задачи итоговой аттестации обучающихся:

- определение уровня подготовленности обучающихся за отчетный период; - корректировка учебных программ и индивидуальных планов подготовки по баскетболу по итогам аттестации;

- определение эффективности работы педагогического коллектива в целом и отдельных тренеров-преподавателей.

12. ТРЕБОВАНИЯ ККАДРАМ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТВКУ

Спортивная школа, осуществляющая спортивную подготовку, должна соблюдать требования по реализации Программы, в том числе по кадрам.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки обязательное наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (спортивной специализации) обязательное наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

Лица, не имеющие стажа работы для проведения занятий на соответствующем этапе спортивной подготовки, но имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта по соответствующему виду спорта, по рекомендации комиссии организации, осуществляющей спортивную подготовку могут назначаться на соответствующие должности для осуществления спортивной подготовки.

13. ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ, СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ

Таблица №18

Оборудование и спортивный инвентарь,

необходимые для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Оборудование, спортивный инвентарь | | | |
| 1. | Мяч футбольный | штук | На занимающегося |

Оборудование и спортивный инвентарь предоставляется согласно договору на аренду спортивного игрового зала.

Таблица №19

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п.п. | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Тренировочный этап | |
| Количество | Срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Форма футбольная | пара | на занимающегося | 12 | 1 |
| 2 | Форма футбольная с номерами | штук | на занимающегося | 12 | 1 |

Список литературных источников:

1. Футбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. М.Ю. Портнов и др. – М.:Советский спорт, 2007.-100с.
2. Футбол: 100 упражнений и советов для начинающих игроков пер. с анг./Ник Сортэл; -М.:АСТ: Астрель, 2005.-237,с ил.- (Первые шаги в спорте).
3. Дрюэт Д. Футбол: Перс анг./Д.Дрюэт.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.-48с.: ил.
4. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: методические рекомендации/под редакцией И.И. Столова-М.: Советский спорт, 2008.-136с.
5. «Твой олимпийский учебник». Учебное пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.
6. Футбол. Правила соревнований, Москва, 2010г.
7. «Ограничусь футболом». Т.С.Пинчук. Москва-1991г. Физкультура и спорт,-224 с.
8. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие

для студентов ВУЗа, М.: Академия, 2000.

1. ЕВСК. Правила по футболу, Москва, 2010

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Football.ru
2. O footbole.ru

###### Литература для обучающихся:

1. «Твой олимпийский учебник». Учебное пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.
2. Москва-2005 г. Физкультура и спорт. 144 с.
3. «Ограничусь футболом». Т.С.Пинчук. Москва-1991г. Физкультура и спорт,-224 с.
4. Футбол-Википедия (интернет-сайт)
5. Allfootballl.ru (Футбол интернет-сайт)
6. Olympus.ru Футбол (интернет-сайт).

Приложение 1.

Календарный план спортивно-массовых мероприятий по футболу

МАОДО «ДЮСШ»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование соревнований | Дата проведения | Место проведения | Проводящая организация |
| 1 | Городские соревнования по футболу | Октябрь декабрь | г.Кировск | По положению комитета по ФКС Мурманской области |
| 2 | Матчевая встреча между сборными командами детско-юношеских спортивных школ | Ноябрь /  Май | МАУ СОК «Горняк» | МАОДО «ДЮСШ» |
| 5 | Открытые городские соревнования по футболу посвященные Дню Защитника Отечества | Февраль | МАУ СОК «Горняк» | УФКСиТ адм. г.Кировска |
| 6 | Хибинский спортивный фестиваль соревнования по футболу среди юношей | Март | МАУ СОК «Горняк» | УФКСиТ адм. г.Кировска |
| 7 | Областные соревнования по футболу | Март - май | г.Апатиты | По положению комитета по ФКС Мурманской области |

Приложение 2

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

|  |  |
| --- | --- |
| Общие | Специальные |
| Преимущественно развивающие силу:  Подтягивание на перекладине.  Лазание по канату.  Поднимание тяжестей.  Метание снарядов.  Упражнения с сопротивлением.  Борьба. | Преимущественно развивающие силу:  Удары по мячу.  Толчки туловищем.  Отбор мяча ногой.  Вбрасывание мяча.  Броски мяча рукой (дополнительно для вратарей) |
| Преимущественно развивающие быстроту:  Повторный бег.  Переменный бег.  Ускорения.  Старты.  Бег прыжками, семенящий и т. п.  Баскетбол.  Ручной мяч. | Преимущественно развивающие быстроту:  Повторный бег с мячом.  Переменный бег с мячом.  Ускорения с мячом.  Старты с мячом. |
| Преимущественно развивающие выносливость:  Кроссы.  Переменный бег.  Плавание.  Баскетбол.  Хоккей. | Преимущественно развивающие выносливость:  Переменный бег с мячом с преодолением и без преодоления препятствий.  Двусторонняя игра с удлинением времени игры.  Игровые упражнения большой интенсивности |
| Преимущественно развивающие ловкость:  Акробатика.  Гимнастика.  Прыжки. | Преимущественно развивающие ловкость:  Жонглирование мяча ногами и головой.  Доставание головой высоко подвешенного мяча.  Ведение мяча головой.  Удары по мячу у стенки и сетки.  Жонглирование мяча руками (для вратарей).  Доставание руками высоко подвешенного мяча (для вратарей). |

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИКИ ИГРЫ

|  |  |
| --- | --- |
| Основные приемы тактики | Примерные упражнения |
| Передачи мяча: диагональные, поперечные, продольные, дугообразные, длинные, средние, короткие, по земле, по воздуху на различной высоте. | Передача мяча в парах, тройках. Передача мяча непосредственно партнеру, на свободное место с недодачей. Игровые упражнения 1 х 3, 2 х 4, 2 х 3, 5 х 5 и др. Передача мяча с ограниченным числом касаний (одно, два и т. д.). |
| Ведение мяча и обводка | Ведение мяча в парах, тройках, без смены и со сменой мест, с различной скоростью передвижения, без сопротивления и с сопротивлением. Ведение мяча в парах, тройках с обводкой и с последующим ударом по воротам. Игровые упражнения  3 х 3, 5 х 5, 7 х 7 и др. Двусторонние игры. |
| Открывание и закрывание | Перемещение с мячом и без мяча. Игровые упражнения 3 х 3, 5 х 5 и др. Двусторонние игры. Игра в баскетбол, ручной мяч, хоккей и др. Игровые упражнения 1 х 1, 1 х3, 2 х 4 и т. п. |
| Выбор позиции для отбора и перехвата мяча | Двусторонние игры с одинаковым и разным по численности составом команд |
| Страховка и взаимостраховка | Атака на одни ворота при численно меньшем числе защищающихся. Проигрывание намеченных к разучиванию комбинаций. |
| Комбинация приемов тактики | Применение разучиваемых комбинаций в двусторонних играх. |

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ТЕХНИКЕ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ

|  |  |
| --- | --- |
| Основные приемы техники | Примерные упражнения |
| *Для защитников,* | *полузащитников и нападающих:* |
| Прямые резаные удары по мячу серединой, внешней и внутренней стороной подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком и пяткой, лбом, затылком и боковой частью головы | Удары ногой по неподвижному или катящемуся мячу определенным способом в цель и на дальность. Удары ногой по отскочившему от земли мячу с лета и полулета в цель. Удары ногой по летящему мячу в цель. Удары ногой по мячу в цель с одиннадцатиметровой отметки и с угла поля. Удары ногой по мячу в цель и на дальность от ворот. Удары ногой в падении. Удары головой по мячу в цель и на дальность заданным способом |
| Остановка мяча подошвой, серединой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, головой. | Остановка различными способами мяча, падающего сверху, летящего на разной высоте, катящегося по земле, после отскока от земли. |
| Ведение мяча носком, внешней и внутренней стороной подъема | Ведение мяча различными способами одной ногой (попеременно правой и левой) со сменой скорости: с обводкой стоек, расположенных в различном порядке; по коридору шириной от 1м до 4м зигзагами, петлями, по прямой; по кругу; по различным дугам; не отпуская мяча от себя далее 1м; по «восьмерке». |
| Вбрасывание мяча | Вбрасывание мяча из-за боковой линии прямо, влево, вправо на точность и дальность партнеру (в ноги, на грудь, на голову); на свободное место, в штрафную площадь, по коридору шириной 2м в сетку или щит, в разные мишени. |
| Обманные движения | Обманные движения ногами, туловищем с ведением мяча, без обводки и с обводкой различных препятствий; подвижные игры: пятнашки, борьба за мяч и др. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч и др. |
| Отбор мяча | Упражнения: «бой с тенью» и т. п. Выбивание мяча у ведущего его партнера поочередно правой и левой ногой в шпагате и полушпагате. Выбивание мяча у ведущего его партнера ногами с подкатом. Толчки плечом в плечо партнера, ведущего мяч. Подвижные игры: «бой петухов» и т. п. |
| *Для* | *вратарей:* |
| Прямые и резаные удары по мячу серединой, внешней и внутренней стороной подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком, рукой | Удары по неподвижному или катящемуся мячу определенным способом на дальность и в цель. Удары по мячу, подброшенному рукой, определенным способом на дальность и цель удары кулаком по летящему и подвешенному мячу |
| Выбрасывание мяча | Броски мяча правой и левой рукой от плеча, сбоку, снизу на дальность и точность. Игра в баскетбол, ручной мяч, волейбол, водное поло. |
| Ловля мяча руками в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа, в движении, в полете, в прыжке, в падении и др.). | Ловля мяча, бросаемого партнером с различных дистанций и с различной скоростью, одной и двумя руками. Ловля мяча, отражаемого от стенки, сетки или от земли под различными углами, с различной дистанции и скоростью, одной или двумя руками. Подвижные игры: «борьба за мяч» и т. п. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, водное поло, хоккей. |
| Отбивание мяча руками в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа, в движении, в полете, в прыжке, в падении и др.) | Отбивание мяча, посылаемого партнерами с различных дистанций на различной высоте и с различной скоростью, одной или двумя руками в стороны и за себя. Спортивные игры: ручной мяч, хоккей. |
| Обманные движения | Обманные движения туловищем при ведении мяча рукой без обводки и с обводкой различных препятствий. Подвижные игры: «пятнашки», «борьба за мяч» и др. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч и др. |