

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1**

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
Протокол № 3
от «04» 09 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОАУ ДО ДЮСШ №1
А.А. Касилов
«04» 09 2015 г.



**Дополнительная образовательная
предпрофессиональная программа по виду спорта
футбол**

разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по
виду спорта футбол, приказ Минспорта России от 27 марта 2013 года № 147

срок реализации программы 8 лет

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	стр. 2
2. Нормативная часть	стр. 3
а) этапы подготовки и минимальный возраст	стр.3
б) соотношение объемов тренировочного процесса	стр.4
в) планируемые показатели соревновательной деятельности	стр.5
г) режимы тренировочной деятельности	стр. 5
д) медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	стр. 6
е) предельные тренировочные нагрузки	стр.8
ж) инвентарь и экипировка	стр.8
з) требования к количественному и качественному составу групп подготовки	стр.10
и) структура годичного цикла	стр. 10
3. Методическая часть	стр.20
а) рекомендации по проведению тренировочных заданий, требования к технике безопасности	стр. 21
б) программный материал для практических занятий	стр.22
в) требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	стр. 28
г) планы применения восстановительных средств	стр. 29
д) планы инструкторской и судейской практики	стр. 30
4. Система контроля и зачётные требования	стр.31
5. Воспитательная работа.....	стр. 33
6. Литература	стр. 36

Пояснительная записка

Настоящая программа устанавливает требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации, срокам обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта футбол.

Программа составлена в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «**Об образовании в РФ**»
2. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №**1008** «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «**О физической культуре и спорте в РФ**»
4. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №**1125** «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
5. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «**Методические рекомендации** по организации спортивной подготовки в РФ»
6. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных **предпрофессиональных программ** в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
7. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания **медицинской помощи** при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
8. Приказ Минспорта России от 27 марта 2013 года № 147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол»

В программе учтены современные требования общества и нормативно-правовой базы, а также обобщён накопленный опыт тренеров.

Футбол - спорт, объединяющий все возраста, спорт для смелых и сильных, спорт «настоящих мужчин». Эта игра универсальна. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности.

Учебными тренировками закладываются сила, выносливость, техника и быстрота мысли - все соответствующие задатки, необходимые для подготовки будущих мастеров футбола.

Игра в футбол (мини-футбол) направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол), осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое

развитие, привлечение к систематическим занятиям спортом, соревновательной деятельности; отбор перспективных детей и подростков.

Основными **задачами** программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол);
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).
- соблюдение всех принципов спортивной тренировки.
- создание ситуации, позволяющей включаться в процесс обучения детям любого возраста и степени подготовленности.
- воспитание сознательной дисциплины и организованности, чувство коллективизма, дружбы и товарищества, сильной воли и твёрдого характера.

Выполнение задач, поставленных программой, предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приёмных, переводных и контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных видеофильмов, видеозаписей соревнований по футболу;
- прохождение судейской практики;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- чёткую организацию тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся;
- организацию посещений обучающимися официальных спортивных соревнований;
- организацию совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации воспитательной работы школы.

Программа составлена так, что для каждого этапа обучения излагается только новый материал. Учебный материал по технической и тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также

последовательности изучения технических приёмов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Программа составлена из расчёта, что ведущая тенденция многолетней подготовки - «обучающая» - и что конечная цель многолетнего процесса в ДЮСШ - это подготовка квалифицированных футболистов. Этот принцип положен в основу программы как в плане программирования процесса подготовки, так и в плане нормативных требований.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Минимальный возраст для занятий футболом - 8 лет.

Максимальный возраст спортсменов для занятий в ДЮСШ по данной программе – до 18 лет.

Максимальный срок реализации программы рассчитан на 8 лет.

Весь процесс спортивной подготовки делится на 2 этапа:

- этап начальной подготовки (3 года);
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (5 лет)

На этап начальной подготовки зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом, на основании индивидуального отбора. На этап начальной подготовки (НП) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Перевод учащихся в группы следующих годов обучения производится на основании выполнения требований программы.

Задачи этапа начальной подготовки:

- привлечение максимально-возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта футбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены, выполнившие требования программы для групп начальной подготовки и обязательно прошедшие спортивную подготовку на начальном этапе не менее 1 года.

Группы формируются на конкурсной основе из практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку в течение не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется также при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической (ОФП) и специальной (СФП) подготовке. Из обучающихся, выполнивших первый спортивный разряд, формируются группы спортивного совершенствования.

Задачи тренировочного этапа (этап спортивной специализации):

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

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

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов в (годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	12-14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12-14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	2-6

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

Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Общая	13-17	13-17	13-17	13-17	4-6

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

Каждый этап подготовки может быть отдельно взятой программой обучения футболу, а все разделы – комплексной программой обучения, направленной на достижение высоких спортивных результатов в данном виде спорта.

В этой программе отсутствует этап высшего спортивного мастерства, для этого в спортивной школе нет достаточной материально-технической базы, а также в соответствии с Уставом учреждения обучение в спортивной школе ведётся с 6 до 18 лет.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	1	1	2	2	2	2
Всего игр	22	22	28	28	32	32

Режим тренировочной работы

Срок обучения по программе - 8 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации

профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Объём годовой учебной нагрузки устанавливается из расчёта не менее 42 недель, в котором предусматривается: согласно приказа №1125 от 27.12.2013 п. 5 продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, а также программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

на этапе начальной подготовки - 2 часов;
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное число в группах	Оптимальное количество учебных часов в неделю	Минимальные требования к спортивной подготовке на конец учебного года
Этап начальной подготовки				
1	8 лет	12-14чел	6 час	Выполнение нормативов ОФП
2	9 лет	12 -14 чел	9 час	
3	10 лет	12 -14чел	9час	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
1	11лет	12 -14 чел	10 час	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП Выполнение разряда
2	12 лет	12 -14 чел	12 час	
3	13 лет	12 -14 чел	12 час	
4	14лет	12-14 чел	15	Выполнение ОФП, нормативов. разряда
5	15 лет	12-14 чел	15	

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

спортивных результатов.

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

3. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

4. Установленное число занимающихся в учебных группах является минимальным.

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

6. В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Примерный учебный план по виду спорта футбол представлен в таблице. При его разработке учитывался режим тренировочной работы в неделю с расчетом 42 недели для групп НП и ТГ.

Формы осуществления спортивной подготовки

1. Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия
2. Тренировочные сборы
3. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях
4. Инструкторская и судейская практика
5. Медико-восстановительные мероприятия
6. Тестирование и контроль

Основные методы обучения

- Упражнения для изучения техники, тактики игры в футбол и совершенствование в ней.
- Общефизические упражнения.
- Специальные физические упражнения.
- Игровая практика.

Упражнения каждой группы отличаются по специфике воздействия и результатам для решения конкретных задач для каждого очередного этапа обучения.

Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно и зависит от стоящих на данном этапе задач.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- тестирование;
- контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки;
- соревнования.

Успешная подготовка футболиста высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена.

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

заниматься физической культурой и спортом могут обучающиеся, успешно прошедшие вступительные испытания и не имеющие медицинских противопоказаний.

Минимальный возраст обучающихся, допускаемых к освоению Программы по футболу – 9 лет.

Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию.

Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований педагогического контроля (упражнений и заданий).

Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- медицинская комиссия два раза в год;
- допуск врача к занятиям после болезни;
- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

С учетом возрастных особенностей при занятиях спортом детей и подростков соблюдаются следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети. Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом

- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов
- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз
- Стоматологические заболевания
- Кожно-венерические заболевания
- Заболевания половой сферы
- Инфекционные заболевания

Своевременное лечение очагов хронической инфекции.

Спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.

Снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).

Обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.

Специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.

Недопустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.

Методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.

Необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку.

Преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях, обучающиеся допускаются к соревнованиям не ранее, чем через 6 месяцев после начала тренировок, а так же нормативы перехода к этапам спортивной подготовки.

Сроки допуска к занятиям физической культурой и спортом, участию в соревнованиях детей и подростков, возрастные этапы спортивной подготовки определены с учетом созревания физических и психических функций организма, развития двигательных качеств.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Известно, что малые тренировочные нагрузки не обеспечивают необходимого тренировочного эффекта, поэтому тренер использует большие и предельные их величины. Это предусматривает на каждом новом этапе совершенствования спортивного мастерства предъявления к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса:

- суммарный годовой объем работы увеличивается от 200–300 до 1300–1500 ч в год;
- количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 2–3 до 15–20 и более;
- количество занятий с большими нагрузками в течение недельного микроцикла увеличиваются до 5–7;
- увеличивается количество занятий избирательной направленности;
- возрастает доля тренировочной работы в «жестких» режимах, способствующих повышению специальной выносливости;
- увеличивается объем соревновательной деятельности;
- постепенно расширяется применение физиотерапевтических, психологических средств для повышения работоспособности спортсменов в тренировочной деятельности и ускорения процессов восстановления после нее.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным. Каждая тренировочная нагрузка, цель которой состоит в том, чтобы вызвать новую приспособляемость организма, должна оставлять заметную усталость, но не приводить к общему изнеможению.

На каждом этапе тренировки спортсмены должны многократно подвергаться предельным нагрузкам таким образом, чтобы добиваться наивысшей результативности (в отношении качества или количества) и тем самым способствовать сильной локальной усталости групп мышц и нервных центров, которые участвовали в данных упражнениях. Если же предел физических возможностей не достигается или достигается слишком редко и, если в рамках определенных отрезков времени наступление этого момента систематически оттягивается путем все возрастающих нагрузок, то результативность спортсмена остается без изменений или же прогрессирует слишком медленно. Следовательно, предельные нагрузки необходимы для роста показателей.

Если предел нагрузки все же превышает слишком часто и при этом данные нарушения следуют одно за другим, а также если допущено слишком большое превышение предела нагрузки, то наступают явления перегрузки или истощения. Чем лучше тренирован боксёр, тем медленнее доходит он до предела своих нагрузок.

Предельные нагрузки существенно способствуют воспитанию воли и развивают решающие качества мобилизации всех физических и психических резервов, в том числе и в условиях соревнований, когда начинает сказываться усталость. После

каждой определенной нагрузки необходим достаточный отдых. Только спортсмены, которые знают, для чего и почему они проходят такую жесткую тренировку, будут готовы не только переносить максимальную нагрузку, но даже стремиться к ней.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	10	12	14	14-16
Количество тренировок в неделю	3	4	4-5	5-6	7-12	7-12
Общее количество часов в год	252	378	420	504	728	728-832
Общее количество тренировок в год	126	168	210	252	624	624

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег на 30м (не более 5,2с)	Бег на 30м (не более 6с)
	Бег на 60м (не более 10,2с)	Бег на 60м (не более 10,2с)
Координация	Челночный бег 5*6м (не более 12,3с)	Челночный бег 5*6м (не более 12,6с)
	Челночный бег 4*9 (не более 11,2с)	Челночный бег 4*9 (не более 12,2с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140см)	Прыжок в длину с места (не менее 135см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег на 60м (не более 9,8с)	Бег на 60м (не более 10,8с)
	Бег на 200м (не более 40с)	Бег на 200м (не более 48с)
Координация	Челночный бег 5*6м (не более 11,0с)	Челночный бег 5*6м (не более 11,6с)
	Челночный бег 6*9 (не более 16,6с)	Челночный бег 6*9 (не более 17,7с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160см)	Прыжок в длину с места (не менее 150см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег на 100м (не более 14с)	Бег на 100м (не более 16,2с)
Координация	Челночный бег 5*6м (не более 10с)	Челночный бег 5*6м (не более 11с)
	Челночный бег 6*9 (не более 15с)	Челночный бег 6*9 (не более 16,5с)
Выносливость	Бег на 3000м (не более 11мин 5с)	Бег на 2000м (не более 8мин 48с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Пятикратный прыжок в длину с места (не менее 12м)	Пятикратный прыжок в длину с места (не менее 8,5мм)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

Предельные тренировочные нагрузки

<i>Этапный норматив</i>	<i>Этап начальной подготовки</i>		<i>Тренировочный этап</i>	
	<i>до года</i>	<i>свыше года</i>	<i>до двух лет</i>	<i>свыше двух лет</i>
	<i>Количество часов в неделю</i>	6	9	10
<i>Количество тренировок в неделю</i>	3	4	5	5-6
<i>Общее количество часов в год</i>	252	378	420	504-630
<i>Общее количество тренировок в год</i>	126	168	210	252

Инвентарь и экипировка

<i>№п/п</i>	<i>Наименование</i>	<i>Единица измерения</i>	<i>Количество изделий</i>
<i>Оборудование и спортивный инвентарь</i>			
1	Ворота футбольные	комплект	2
2	Мяч футбольный	штук	22
3	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6
4	Ворота футбольные, переносные уменьшенных размеров	штук	4
5	Стойки для обводки	штук	20
<i>Дополнительное и вспомогательное оборудование</i>			
6	Гантели массивные т 1 до 5 кг	комплект	3
7	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	4
8	Мяч набивной весом от 1 до 5 кг	комплект	3
9	Сетка для переноски мячей	штук	2

Спортивная экипировка

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование</i>	<i>Единица измерения</i>	<i>Количество изделий</i>
--------------	---------------------	--------------------------	---------------------------

1	Манишка футбольная	штук	14
---	--------------------	------	----

№ п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Кол-во	Срок эксплуатации в месяце	Кол-во	Срок эксплуатации в месяце
				1	Бутсы футбольные	пар	на занимающегося
2	Гетры футбольные	пар	на занимающегося	-	-	2	6
63	Перчатки вратарские	пар	на занимающегося вратаря	-	-	1	12
4	Рейтузы для вратаря	пар	на занимающегося вратаря	-	-	1	12
5	Свитер для вратаря	штук	на занимающегося вратаря	-	-	1	12
6	Трусы футбольные	пар	на занимающегося	-	-	2	6
7	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	12
8	Щитки футбольные	пар	на занимающегося	-	-	1	12

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Этап спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп
-----------------------------------	--	----------------------------

Этап начальной подготовки	8	12-14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	10	12-14

Объем индивидуальной спортивной подготовки

2.11. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней). В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. По направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз – стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годового цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

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

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило, в соревновательном периоде).

Макроцикл - тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В

футболе следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательного периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапах начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
	Количество часов в неделю	6	9	10
Количество тренировок в неделю	3	4	5	5-6
Общее количество часов в год	252	378	420	504-630
Общее количество тренировок в год	126	168	210	252

Примерный годовой план-график подготовки футболистов для групп начальной подготовки 1 года обучения (6 часов)

Предметные области	ВСЕГО (часов)	По месяцам											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	
1. Теория и методика фк и с	7	1	1	1	1		1	1	1				
2. ОФП	156	17	16	16	16	17	16	16	16	15	11		
3. СФП	56	5	7	7	5	5	6	6	6	5	4		
4. Избранный вид спорта:													
техничко-тактическая подготовка	56	5	7	7	5	5	6	6	6	5	4		
Психологическая подготовка	6	1	1	1	1		1	1					
соревновательная подготовка													
инструкторская и судейская практика													
приемно-переводные испытания	6		3							3			
восстановительные мероприятия													

врачебный и медицинский контроль	6		3							3		
5. Другие виды спорта и подвижные игры	19	1	2	3	2	1	2	3	2	2	1	
ВСЕГО	252	30	40	35	30	28	32	33	31	33	20	

Примерный годовой план-график подготовки футболистов для группы начальной подготовки 2,3 года обучения (9 часов)

378 часов

Предметные области	ВСЕГО (часов)	По месяцам										
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
1. Теория и методика фк и с	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
2. ОФП	220	21	24	23	22	20	22	23	23	22	20	
3. СФП	89	7	10	10	8	9	10	10	10	9	6	
4. Избранный вид спорта:												
технико-тактическая подготовка	108	10	12	12	11	10	12	12	12	10	7	
психологическая подготовка	5		1	1			1	1		1		
соревновательная подготовка												
инструкторская и судейская практика												
приемно-переводные испытания	5	3								2		
восстановительные мероприятия												
врачебный и медицинский контроль	4	2								2		
5. Другие виды спорта и подвижные игры	28	3	2	2	3	2	3	3	3	3	4	
ВСЕГО	378	47	50	49	45	42	49	50	49	50	37	

Примерный годовой план-график подготовки футболистов для группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до 2-х лет (10 часов)

Предметные области	ВСЕГО (часов)	По месяцам										
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
1. Теория и методика фк и с	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
2. ОФП	220	21	24	23	22	20	22	23	23	22	20	
3. СФП	89	7	10	10	8	9	10	10	10	9	6	
4. Избранный вид спорта:												
технико-тактическая подготовка	108	10	12	12	11	10	12	12	12	10	7	
психологическая подготовка	5		1	1			1	1		1		

соревновательная подготовка												
инструкторская и судейская практика												
приемно-переводные испытания	5	3								2		
восстановительные мероприятия												
врачебный и медицинский контроль	4	2								2		
5. Другие виды спорта и подвижные игры	28	3	2	2	3	2	3	3	3	3	4	
ВСЕГО	420	47	50	49	45	42	49	50	49	50	37	

Примерный годовой план-график подготовки футболистов для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше 2-х лет (12часов)

Предметные области	ВСЕГО (часов)	Этапы подготовки											
		Подготовительный	Соревновательный				Подготовительный	Соревновательный				Переходный	
		По месяцам											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	
1. Теория и методика фк и с	12	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1		
2. ОФП	231	25	23	23	24	25	25	23	23	22	18		
3. СФП	131	13	14	14	13	13	14	13	13	14	10		
4 Избранный вид спорта:													
техничко-тактическая подготовка	162	16	16	18	17	18	17	18	18	14	10		
психологическая подготовка	19	2	3	2	2	1	2	2	2	2	1		
соревновательная подготовка	25	1	3	4	3	1	2	3	4	3	1		
инструкторская и судейская практика	6		1	1	1			1	1	1			
приемно-переводные испытания	6		3							3			
восстановительные мероприятия	13		1	2	2		1	2	2	2	1		
врачебный и медицинский контроль	6	2			2					2			
Другие виды спорта и подвижные игры	13	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1		
ВСЕГО	624	62	67	66	66	61	63	64	65	67	43		

Учебный план тренировочной и соревновательной деятельности (в часах) по футболу на 42 недели для групп НП и ТГ

№п/п	Предметные области	Этапы спортивной подготовки			
		Этап НП		ТЭ(этап спортивной специализации)	
		1 год	2,3 год	До2-х лет	Свыше 2-х лет
1.	Теория и методика фк и с	7	9	12	
2.	ОФП	156	220	231	234
3.	СФП	56	89	131	234
4.	Избранный вид спорта				
4.1.	Технико-тактическая подготовка	56	108	162	328
4.2	Психологическая подготовка	6	5	19	19
4.3.	Соревновательная подготовка			25	47
4.4.	Инструкторская и судейская практика			6	9
4.5	Контрольно-переводные испытания	6	5	6	9
4.6	Восстановительные мероприятия			13	19
4.7.	Врачебный и медицинский контроль	6	4	6	9
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	19	28	13	9
	Итого	252	378	420	504-630

1.4. Методическая часть

1.4.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает в себя программный материал для практических занятий по основным видам подготовки, его распределение по годам

обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, проведение педагогического мониторинга эффективности учебно-тренировочного процесса.

Программа для детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ) составлена на основе нормативных документов, регламентирующих деятельность спортивных школ. На этап начальной подготовки (НП) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап (УТ). Группы формируются на конкурсной основе из практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку в течение не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется также при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической (ОФП) и специальной (СФП) подготовке. Из учащихся, выполнивших первый спортивный разряд, формируются группы спортивного совершенствования.

Типовые схемы занятий

I. Типовая схема комплексного занятия

1. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития силы, ловкости, выносливости и других физических качеств: ходьба, бег, прыжки, упражнения для мышц туловища и плечевого пояса.
2. Упражнения по технике и тактике игры, удары мяча, остановки, броски, ведение мяча, различные эстафеты с мячом и без мяча. Упражнения в передаче и отборе мяча.
3. Подвижные игры, близкие к отдельным моментам игры в футбол: «партия на партию», «мяч капитану», «игра в одни ворота», двусторонние игры.
4. Успокаивающие упражнения: медленный бег, ходьба, упражнения на дыхание, расслабление.

II. Типовая схема занятия по технике игры

1. Овладение техникой передвижения по полю: бег с переступанием, спиной вперед, остановка боком и др.
2. Закрепление навыков правильного владения мячом: удары на точность и дальность, удары с ходу, ведение мяча с ударом в ворота, броски мяча через борт и т. п.

3. Выполнение приёмов техники в усложнённых условиях: удар по воротам на большой скорости, ведение мяча с обводкой нескольких игроков и др.

III. Типовая схема занятия по тактике игры

1. Ознакомление на схемах и макетах с отдельными приёмами тактики.
2. Разучивание индивидуальных действий в тактических комбинациях (например, при свободном, угловом ударе, при выборе места, закрывании игрока и т. д.).
3. Выполнение индивидуальных тактических действий в игре по заданию тренера (тренировка передач мяча, отработка бросков мяча своему крайнему нападающему и др.).

IV. Типовая схема занятия по физической подготовке

1. Общеразвивающие упражнения: различные виды бега, упражнения для мышц рук, ног, туловища, с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками и т. д.
2. Упражнения для выработки физических качеств: силы, ловкости, выносливости. Например, переменный бег или кросс на 3-5км, упражнения со штангой, гантелями, спортивные игры (особенно баскетбол, футбол, ручной мяч, травяной хоккей).
3. Успокаивающие упражнения на дыхание, расслабление.

V. Типовая схема занятия в виде состязания

1. Разминка. Общеразвивающие и специальные упражнения для подготовки организма к предстоящей работе (упражнения в беге, прыжках, гимнастические упражнения и др.).
2. Упражнения по технике и тактике игры (удары мяча по воротам, ведение мяча, упражнения в передачах и отборе мяча).
3. Игра на двое ворот (или товарищеская встреча с другой командой) по специальному плану с применением ранее изученных комбинаций или отработка новых. Совершенствование действий отдельных игровых линий или тактических схем игры.
4. Успокаивающие упражнения: медленный бег по кругу, упражнения на расслабление и дыхание.
5. Разбор проведённой игры, отдельных тактических комбинаций, оценка действий отдельных игроков.

VI. Типовая схема проверочного занятия

1. Ознакомление с нормативами.
2. Специальная разминка.
3. Опробование нормативов.
4. Выполнение нормативов.
5. Объявление результатов испытаний.

Проверочные занятия проводятся в начале, середине и в конце

подготовительного и основного периодов.

3.2 Методические рекомендации по проведению тренировочных занятий

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, расширение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного тренировочного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Этап начальной подготовки

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации футбол и овладение основами техники.

Основные задачи: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; укрепление здоровья и

всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение техники футбола, повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий футболом.

Факторы ограничивающие нагрузку:

1. недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
2. возрастные особенности физического развития;
3. недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства: 1. Подвижные игры и игровые упражнения; 2. Общеразвивающие упражнения; 3. Элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 5. Метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); 6. Скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); 7. Гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; 8. Введение в школу техники футбола; 9. Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

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

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных для занятий футболом.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде

тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной физической подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. Этот возраст как раз приходится на этап начальной подготовки. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

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

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладеть основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники необходимо проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году обучения является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу необходимо отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом). Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств у 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. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

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

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д.

Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (два раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
 - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
 - контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе начальной подготовки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают на официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом футбола.

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1. функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
2. диспропорции в развитии тела и сердечнососудистой системы;
3. неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки: 1. общеразвивающие упражнения; 2. комплексы специально - подготовительных упражнений; 3. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 4. комплексы специальных упражнений из арсенала футбола; 5. упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса); 6. подвижные и спортивные игры; 7.

упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); 8. изометрические упражнения

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

Основные направления тренировки. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
 - по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательное воздействие на опорно-двигательный аппарат;
 - локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
 - способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники футбола При планировании учебных занятий

необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

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

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

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных футболистов оптимизм к трудностям соревновательных условий и способности не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Требования техники безопасности и предупреждение травматизма

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на тренера - преподавателя, непосредственно проводящего занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в учебную часть Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Основными причинами травматизма являются:

Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований. Это нарушения инструкций и положений о проведении занятий по видам спорта, соревнований, неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил; перегрузка программы и календаря соревнований; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке; неорганизованная смена снарядов и переход с места занятий; проведение занятий в отсутствие тренера-преподавателя.

Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся.

Часто причиной травмы является пренебрежительное отношение к вводной части занятия - разминке; неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, само страховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных или форсированных нагрузок; перенос средств и методов тренировки квалифицированных спортсменов на обучающихся начального этапа подготовки. Кроме этого, причинами травм являются недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную общефизическую подготовку и преемственность в формировании и совершенствовании у обучающихся двигательных навыков и психофизических качеств.

Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, тесные тренажерные комнаты, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, неровность футбольных и гандбольных полей, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жесткие маты), неправильно выбранные трассы для кроссов и лыжных гонок. Причиной травм может явиться плохое снаряжение занимающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта. Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза). Неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха; дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация обучающихся.

Низкий уровень воспитательной работы, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация судей и тренеров.

Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований. Причиной травм, иногда даже со смертельным исходом, могут стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях учащихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение тренером и спортсменом врачебных рекомендаций по срокам возобновления тренировок после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев — это нарушения правил, обязательных при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований организаторами, тренерами-преподавателями, обучающимися.

Профилактика спортивного травматизма заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

- осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
- изучение учащимися инструкций по охране труда и мерам безопасности при занятиях определённым видом спорта;
- обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- тщательное проведение разминки;
- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т.д.);
- осуществление постоянного контроля состояния занимающихся (спортсменов);
- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- обязательное регулярное медицинское обследование занимающихся (спортсменов);
- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.);
- индивидуальный подход к занимающимся видами спорта;
- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа с занимающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

3.3. Врачебный, педагогический, психологический и биохимический контроль

3.3.1 Углубленное медицинское обследование

В начале и в конце учебного года все обучающиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование юных футболистов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования:

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечнососудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Текущий контроль тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общefизическая подготовка - ОФП, специальная физическая подготовка - СФП, специальная подготовка - СП и соревновательная подготовка – СорП); время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 секунд, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В табл. 17 представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость - сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и микроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом. В табл. 18 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	ЧСС	
	уд./10 с	уд./мин
Максимальная	30 и <	180 и <
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье - Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 с с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

$R = ((P1+P2+P3)-200)/10$. Качественная оценка работоспособности представлена в таблице

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

Учебно-тематический план

Темы	Всего часов	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1.Общая физическая подготовка	59	20	18	21
2.Специальная физическая подготовка	22	6	6	10
3.Техническая подготовка	90	20	35	35
4.Тактическая подготовка	17	3	6	8
5.Теоретическая подготовка	11	6	3	2
6.Учебные и тренировочные игры	99	38	33	33
7.Участие в соревнованиях	10	-	4	6
Общее количество часов	252	84	84	84

Тематическое планирование

1 год обучения

№	Изучаемый материал	Кол-во часов
1	Правила поведения. Техника безопасности. Защитная стойка.	1
2	Закрепление защитной стойки. Перемещение приставным шагом.	2
3	Совершенствование защитной стойки. Закрепление перемещения приставным шагом.	1
4	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом.	2
5	Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперед. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой.	1
6	Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперед. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой.	2
7	Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперед. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.	1
8	Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	2
9	Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	1
10	Удар носком. Удар серединой подъёма.	2
11	Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма.	1
12	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.	2
13	Ведение мяча внешней частью подъёма.	1
14	Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.	2
15	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.	1
16	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	2
17	Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.	1
18	Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.	2
19	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	1
20	Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой.	2
21	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой	1
22	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	2

23	Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы.	1
24	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	2
25	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.	1
26	Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	2
27	Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	1
28	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	2
29	Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	1
30	Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	2
31	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	1
32	Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.	2
33	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удару с лёту внутренней стороной стопы.	1
34	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма.	2
35	Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма.	1
36	Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма.	2
37	Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	1
38	Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма.	2
39	Совершенствование приёма опускающегося мяча бедром. Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма.	1
40	Финт «уходом».	2
41	Закрепление финта «уходом».	1
42	Совершенствование финта «уходом».	2
43	Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма».	1
44	Закрепление финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма».	2
45	Совершенствование финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма».	1
46	Финт «уходом с ложным замахом на удар».	2

47	Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар».	1
48	Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар».	2
49	Финт «остановка мяча подошвой».	1
50	Закрепление финта «остановка мяча подошвой».	2
51	Совершенствование финта «остановка мяча подошвой».	1
52	Финт «убирание мяча подошвой».	2
53	Закрепление финта «убирание мяча подошвой».	1
54	Совершенствование финта «убирание мяча подошвой».	2
55	Финт «проброс мяча мимо соперника».	1
56	Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника».	2
57	Совершенствование финта «проброс мяча мимо соперника».	1
58	Отбор мяча накладыванием стопы.	2
59	Закрепление отбора мяча накладыванием стопы.	1
60	Совершенствование отбора мяча накладыванием стопы.	2
61	Отбор мяча выбиванием.	1
62	Закрепление отбора мяча выбиванием.	2
63	Совершенствование отбора мяча выбиванием.	1
64	Отбор мяча перехватом.	2
65	Закрепление отбора мяча перехватом.	1
66	Совершенствование отбора мяча перехватом.	2
67	Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание».	1
68	Закрепление индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	2
69	Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	1
70	«Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника без мяча.	2
71	Закрепление «отвлечение соперников». Закрепление разбора игроков. Закрепление действий обороняющегося против соперника без мяча.	1
72	Совершенствование «отвлечения соперников». Совершенствование разбора игроков. Совершенствование действий обороняющегося против соперника без мяча.	2
73	Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в два касания»	1
74	Закрепление создания преимущества в отдельных зонах игрового поля. Закрепление комбинации «игра в два касания».	2
75	Совершенствование создания преимущества в отдельных зонах игрового поля. Совершенствование комбинации «игра в два касания».	1
76	Разбор игроков. Комбинация «стенка».	2
77	Совершенствование разбора игроков. Совершенствование комбинации «стенка». Подведение итогов за год.	1
Всего		84

Тематическое планирование
2 год обучения

№	Изучаемый материал	Кол-во часов
1	Правила поведения. Техника безопасности. Совершенствование перемещений.	1
2	Перемещение приставным шагом. Игровое поле.	2
3	Закрепление перемещения приставным шагом. Правила игры.	1
4	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом.	2
5	Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперед. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой.	1
6	Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперед. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой.	2
7	Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперед. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.	1
8	Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	2
9	Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	1
10	Удар носком. Удар серединой подъёма.	2
11	Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма.	1
12	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.	2
13	Ведение мяча внешней частью подъёма.	1
14	Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.	2
15	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.	1
16	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	2
17	Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.	1
18	Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.	2
19	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	1
20	Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой.	2

21	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой	1
22	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	2
23	Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы.	1
24	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	2
25	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.	1
26	Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	2
27	Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	1
28	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	2
29	Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	1
30	Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	2
31	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	1
32	Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.	2
33	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удару с лёту внутренней стороной стопы.	1
34	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма.	2
35	Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма.	1
36	Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма.	2
37	Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	1
38	Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма.	2
39	Совершенствование приёма опускающегося мяча бедром. Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма.	1
40	Финт «уходом». Групповые действия в обороне.	2
41	Закрепление финта «уходом». Закрепление групповых действий в обороне.	1
42	Совершенствование финта «уходом». Совершенствование групповых действий в обороне.	2
43	Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма».	1

	Подстраховка.	
44	Закрепление финта «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Закрепление подстраховки.	2
45	Совершенствование финта «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Совершенствование подстраховки.	1
46	Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».	2
47	Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар». Закрепление комбинации «смена мест».	1
48	Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар». Совершенствование комбинации «смена мест».	2
49	Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».	1
50	Закрепление финта «остановка мяча подошвой». Закрепление комбинации «пропускания мяча».	2
51	Совершенствование финта «остановка мяча подошвой».	1
52	Финт «убирание мяча подошвой».	2
53	Закрепление финта «убирание мяча подошвой».	1
54	Совершенствование финта «убирание мяча подошвой».	2
55	Финт «проброс мяча мимо соперника».	1
56	Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника».	2
57	Совершенствование финта «проброс мяча мимо соперника».	1
58	Отбор мяча накладыванием стопы.	2
59	Закрепление отбора мяча накладыванием стопы.	1
60	Совершенствование отбора мяча накладыванием стопы.	2
61	Отбор мяча выбиванием.	1
62	Закрепление отбора мяча выбиванием.	2
63	Совершенствование отбора мяча выбиванием.	1
64	Отбор мяча перехватом.	2
65	Закрепление отбора мяча перехватом.	1
66	Совершенствование отбора мяча перехватом.	2
67	Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание».	1
68	Закрепление индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	2
69	Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	1
70	«Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника без мяча.	2
71	Закрепление «отвлечение соперников». Закрепление разбора игроков. Закрепление действий обороняющегося против соперника без мяча.	1
72	Совершенствование «отвлечения соперников». Совершенствование разбора игроков. Совершенствование действий обороняющегося против соперника без мяча.	2

73	Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в два касания»	1
74	Закрепление создания преимущества в отдельных зонах игрового поля. Закрепление комбинации «игра в два касания».	2
75	Совершенствование создания преимущества в отдельных зонах игрового поля. Совершенствование комбинации «игра в два касания».	1
76	Разбор игроков. Комбинация «стенка».	2
77	Совершенствование разбора игроков. Совершенствование комбинации «стенка». Подведение итогов за год.	1
Всего		84

Тематическое планирование
3 год обучения

№	Изучаемый материал	Кол-во часов
1	Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.	2
2	Быстрое нападение. Игровое поле.	2
3	Закрепление быстрого нападения. Маневрирование.	2
4	Совершенствование быстрого нападения. Совершенствование маневрирования.	2
5	Резаные удары. Подстраховка.	2
6	Закрепление резаных ударов. Закрепление подстраховки.	2
7	Совершенствование резаных ударов. Совершенствование подстраховки.	2
8	Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.	2
9	Закрепление удара по опускающемуся мячу. Закрепление переключения.	2
10	Удар носком. Удар серединой подъёма.	2
11	Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма.	2
12	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.	2
13	Ведение мяча внешней частью подъёма.	2
14	Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.	2
15	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.	2
16	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	2
17	Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.	2
18	Совершенствование удара-откидки подошвой.	2

	Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.	
19	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	2
20	Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой.	2
21	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой	2
22	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	2
23	Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы.	2
24	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	2
25	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.	2
26	Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	2
27	Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	2
28	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	2
29	Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	2
30	Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	2
31	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	2
32	Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.	2
33	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удару с лёту внутренней стороной стопы.	2
34	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма.	2
35	Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма.	2
36	Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма.	2
37	Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	2
38	Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма.	2
39	Совершенствование приёма опускающегося мяча бедром. Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма.	2
40	Финт «уходом». Групповые действия в обороне.	2
41	Закрепление финта «уходом». Закрепление групповых действий	2

	в обороне.	
42	Совершенствование финта «уходом». Совершенствование групповых действий в обороне.	2
43	Финт «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.	2
44	Закрепление финта «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Закрепление подстраховки.	2
45	Совершенствование финта «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Совершенствование подстраховки.	2
46	Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».	2
47	Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар». Закрепление комбинации «смена мест».	2
48	Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар». Совершенствование комбинации «смена мест».	2
49	Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».	2
50	Закрепление финта «остановка мяча подошвой». Закрепление комбинации «пропускания мяча».	2
51	Совершенствование финта «остановка мяча подошвой».	2
52	Финт «убирание мяча подошвой».	2
53	Закрепление финта «убирание мяча подошвой».	2
54	Совершенствование финта «убирание мяча подошвой».	2
55	Финт «проброс мяча мимо соперника».	2
56	Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника».	2
57	Совершенствование финта «проброс мяча мимо соперника».	2
58	Отбор мяча накладыванием стопы.	2
59	Закрепление отбора мяча накладыванием стопы.	2
60	Совершенствование отбора мяча накладыванием стопы.	2
61	Отбор мяча выбиванием.	2
62	Закрепление отбора мяча выбиванием.	2
63	Совершенствование отбора мяча выбиванием.	2
64	Отбор мяча перехватом.	2
65	Закрепление отбора мяча перехватом.	2
66	Совершенствование отбора мяча перехватом.	2
67	Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание».	2
68	Закрепление индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	2
69	Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	2
70	«Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника без мяча.	2
71	Закрепление «отвлечение соперников». Закрепление разбора игроков. Закрепление действий обороняющегося против	2

	соперника без мяча.	
72	Совершенствование «отвлечения соперников». Совершенствование разбора игроков. Совершенствование действий обороняющегося против соперника без мяча.	2
73	Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в одно касания»	2
74	Закрепление создания преимущества в отдельных зонах игрового поля. Закрепление комбинации «игра в одно касание».	2
75	Совершенствование создания преимущества в отдельных зонах игрового поля. Совершенствование комбинации «игра в одно касание».	2
76	Позиционное нападение. Подведение итогов.	2
Всего		84

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает в себя программный материал для практических занятий по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, проведение педагогического мониторинга эффективности учебно-тренировочного процесса.

Программа для детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ) составлена на основе нормативных документов, регламентирующих деятельность спортивных школ. На этап начальной подготовки (НП) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап (УТ). Группы формируются на конкурсной основе из практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку в течение не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется также при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической (ОФП) и специальной (СФП) подготовке. Из учащихся, выполнивших первый спортивный разряд, формируются группы спортивного совершенствования.

Типовые схемы занятий

VII. Типовая схема комплексного занятия

5. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития силы, ловкости, выносливости и других физических качеств: ходьба, бег, прыжки, упражнения для мышц туловища и плечевого пояса.
6. Упражнения по технике и тактике игры, удары мяча, остановки, броски, ведение мяча, различные эстафеты с мячом и без мяча. Упражнения в передаче и отборе мяча.
7. Подвижные игры, близкие к отдельным моментам игры в футбол: «партия на партию», «мяч капитану», «игра в одни ворота», двусторонние игры.
8. Успокаивающие упражнения: медленный бег, ходьба, упражнения на дыхание, расслабление.

VIII. Типовая схема занятия по технике игры

4. Овладение техникой передвижения по полю: бег с переступанием, спиной вперёд, остановка боком и др.
5. Закрепление навыков правильного владения мячом: удары на точность и дальность, удары с ходу, ведение мяча с ударом в ворота, броски мяча через борт и т. п.
6. Выполнение приёмов техники в усложнённых условиях: удар по воротам на большой скорости, ведение мяча с обводкой нескольких игроков и др.

IX. Типовая схема занятия по тактике игры

4. Ознакомление на схемах и макетах с отдельными приёмами тактики.
5. Разучивание индивидуальных действий в тактических комбинациях (например, при свободном, угловом ударе, при выборе места, закрывании игрока и т. д.).
6. Выполнение индивидуальных тактических действий в игре по заданию тренера (тренировка передач мяча, отработка бросков мяча своему крайнему нападающему и др.).

X. Типовая схема занятия по физической подготовке

4. Общеразвивающие упражнения: различные виды бега, упражнения для мышц рук, ног, туловища, с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками и т. д.
5. Упражнения для выработки физических качеств: силы, ловкости, выносливости. Например, переменный бег или кросс на 3-5км, упражнения со штангой, гантелями, спортивные игры (особенно баскетбол, футбол, ручной мяч, травяной хоккей).
6. Успокаивающие упражнения на дыхание, расслабление.

XI. Типовая схема занятия в виде состязания

6. Разминка. Общеразвивающие и специальные упражнения для подготовки организма к предстоящей работе (упражнения в беге, прыжках, гимнастические упражнения и др.).
7. Упражнения по технике и тактике игры (удары мяча по воротам, ведение мяча, упражнения в передачах и отборе мяча).

8. Игра на двое ворот (или товарищеская встреча с другой командой) по специальному плану с применением ранее изученных комбинаций или отработка новых. Совершенствование действий отдельных игровых линий или тактических схем игры.
9. Успокаивающие упражнения: медленный бег по кругу, упражнения на расслабление и дыхание.
10. Разбор проведённой игры, отдельных тактических комбинаций, оценка действий отдельных игроков.

XII. Типовая схема проверочного занятия

6. Ознакомление с нормативами.
7. Специальная разминка.
8. Опробование нормативов.
9. Выполнение нормативов.
10. Объявление результатов испытаний.

Проверочные занятия проводятся в начале, середине и в конце подготовительного и основного периодов.

3.2 Методические рекомендации по проведению тренировочных занятий

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, расширение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного тренировочного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Этап начальной подготовки

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации футбол и овладение основами техники.

Основные задачи: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение техники футбола, повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий футболом.

Факторы ограничивающие нагрузку:

1. недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
2. возрастные особенности физического развития;
3. недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства: 1. Подвижные игры и игровые упражнения; 2. Общеразвивающие упражнения; 3. Элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 5. Метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); 6. Скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); 7. Гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; 8. Введение в школу техники футбола; 9. Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

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

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей,

физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных для занятий футболом.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной физической подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. Этот возраст как раз приходится на этап начальной подготовки. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

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

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладеть основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники необходимо проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году обучения является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу необходимо отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом). Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств у 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. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основываясь на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

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

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (два раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
 - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
 - контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе начальной подготовки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают на официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом футбола.

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1. функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
2. диспропорции в развитии тела и сердечнососудистой системы;
3. неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки: 1. общеразвивающие упражнения; 2. комплексы специально - подготовительных упражнений; 3. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 4. комплексы специальных упражнений из арсенала футбола; 5. упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса); 6. подвижные и спортивные игры; 7. упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); 8. изометрические упражнения

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

Основные направления тренировки. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно

воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
 - по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательное воздействие на опорно-двигательный аппарат;
 - локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
 - способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники футбола При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

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

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

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных футболистов оптимизм к трудностям соревновательных условий и способности не преувеличивать эти трудности. Основной

задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

3.4 Требования техники безопасности и предупреждение травматизма

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на тренера - преподавателя, непосредственно проводящего занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в учебную часть Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Основными причинами травматизма являются:

Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований. Это нарушения инструкций и положений о проведении занятий по видам спорта, соревнований, неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил; перегрузка программы и календаря соревнований; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке; неорганизованная смена снарядов и переход с места занятий; проведение занятий в отсутствие тренера-преподавателя.

Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся.

Часто причиной травмы является пренебрежительное отношение к вводной части занятия - разминке; неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, самостраховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных или форсированных нагрузок; перенос средств и методов тренировки квалифицированных спортсменов на обучающихся начального этапа подготовки. Кроме этого, причинами травм являются недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную общефизическую подготовку и преемственность в формировании и совершенствовании у обучающихся двигательных навыков и психофизических качеств.

Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые

спортивные залы, тесные тренажерные комнаты, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, неровность футбольных и гандбольных полей, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жесткие маты), неправильно выбранные трассы для кроссов и лыжных гонок. Причиной травм может явиться плохое снаряжение занимающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта. Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза). Неблагоприятные метеорологические условия: высокие влажность и температура воздуха; дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация обучающихся.

Низкий уровень воспитательной работы, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация судей и тренеров.

Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований. Причинами травм, иногда даже со смертельным исходом, могут стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях учащихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение тренером и спортсменом врачебных рекомендаций по срокам возобновления тренировок после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев — это нарушения правил, обязательных при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований организаторами, тренерами-преподавателями, обучающимися.

Профилактика спортивного травматизма заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

- осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
- изучение учащимися инструкций по охране труда и мерам безопасности при занятиях определённым видом спорта;
- обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в само страховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- тщательное проведение разминки;
- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т.д.);
- осуществление постоянного контроля состояния занимающихся (спортсменов);
- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;

- обязательное регулярное медицинское обследование занимающихся (спортсменов);
- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.);
- индивидуальный подход к занимающимся видами спорта;
- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа с занимающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

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

Рекомендации по организации психологической подготовки

Цель - формирование гармоничной личности, способной к анализу и готовой самостоятельно решать возникшие проблемы.

Задачи –

- формирование личности спортсмена и межличностных отношений;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- выведение команды, спортсмена на уровень психологической стабильности, поддержание её на протяжении соревновательного сезона.

Для целенаправленного формирования психики юного хоккеиста тренеру необходимо планомерно применять систему психологических воздействий, которая должна пронизывать все виды подготовки – физическую, техническую, тактическую и теоретическую. В спортивной психологии детально разработана система психодиагностики личности, позволяющая выявить сильные и слабые стороны подготовки спортсменов, делать прогноз эффективности их будущей деятельности, что дает возможность вносить необходимые коррективы в процесс их подготовки.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.).

Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как

правил, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Психологическая подготовка состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и специальной психологической подготовки непосредственно к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, правильную мотивацию, развитие спортивного интеллекта, основ спортивного характера. К ней относится формирование у спортсменов дисциплинированности, организованности, коллективизма, а также способности произвольно управлять собой в условиях соревнований; развитие сосредоточенности и выдержки. Это позволит юному спортсмену быстро овладеть собой, оценить возникшую ситуацию, принять адекватное решение и реализовать его.

Общая психологическая подготовка направлена на развитие навыков преодоления определенных трудностей в спортивной деятельности, т. е. волевой подготовки. Воля – это одна из сторон психики, которая в единстве с разумом и чувствами позволяет человеку управлять собой. К основным волевым качествам относятся целеустремленность и упорство, решительность и смелость, инициативность, самостоятельность, выдержка и самообладание. В процессе тренировки необходимы такие нагрузки, при которых тренировка проходит как борьба с преодолением трудностей.

Специальная психологическая подготовка обеспечивает готовность к выступлению в конкретном соревновании. Она характеризуется уверенностью в себе, высоким уровнем желания бороться до конца и победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроением, чувствами на различных этапах подготовки, а также организацией оптимального восстановления сил после напряжённых тренировок путем продуманного досуга и различных вариантов психорегулирующей тренировки. Важно формировать способности спортсмена к самооценке и оценке возможностей соперников в соответствии с задачами в конкретных соревнованиях, умение настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от её исхода. Успешность специальной психологической подготовки обеспечивает её индивидуализация.

Содержание программного материала

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная

часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

Развитие футбола в России. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

Правила игры в футбол. Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Места занятий оборудование. Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

Общая и специальная физическая подготовка. Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование

правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом. (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

Специальные 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.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или

остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Техника игры в футбол. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Практические занятия. **Техника передвижения.** Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

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

стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с

мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

Тактика игры в футбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров 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 способов 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 партнёру, 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, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

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

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

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

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Цель - формирование гармоничной личности, способной к анализу и готовой самостоятельно решать возникшие проблемы.

Задачи –

- формирование личности спортсмена и межличностных отношений;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- выведение команды, спортсмена на уровень психологической стабильности, поддержание её на протяжении соревновательного сезона.

Для целенаправленного формирования психики юного хоккеиста тренеру необходимо планомерно применять систему психологических воздействий, которая должна пронизывать все виды подготовки – физическую, техническую, тактическую и теоретическую. В спортивной психологии детально разработана система психодиагностики личности, позволяющая выявить сильные и слабые стороны подготовки спортсменов, делать прогноз эффективности их будущей деятельности, что дает возможность вносить необходимые коррективы в процесс их подготовки.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы,

убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.).

Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правил, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Психологическая подготовка состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и специальной психологической подготовки непосредственно к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, правильную мотивацию, развитие спортивного интеллекта, основ спортивного характера. К ней относится формирование у спортсменов дисциплинированности, организованности, коллективизма, а также способности произвольно управлять собой в условиях соревнований; развитие сосредоточенности и выдержки. Это позволит юному спортсмену быстро овладеть собой, оценить возникшую ситуацию, принять адекватное решение и реализовать его.

Общая психологическая подготовка направлена на развитие навыков преодоления определенных трудностей в спортивной деятельности, т. е. волевой подготовки. Воля – это одна из сторон психики, которая в единстве с разумом и чувствами позволяет человеку управлять собой. К основным волевым качествам относятся целеустремленность и упорство, решительность и смелость, инициативность, самостоятельность, выдержка и самообладание. В процессе тренировки необходимы такие нагрузки, при которых тренировка проходит как борьба с преодолением трудностей.

Специальная психологическая подготовка обеспечивает готовность к выступлению в конкретном соревновании. Она характеризуется уверенностью в себе, высоким уровнем желания бороться до конца и победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроением, чувствами на различных этапах подготовки, а также организацией оптимального восстановления сил после напряжённых тренировок путем продуманного досуга и различных вариантов психорегулирующей тренировки. Важно формировать способности спортсмена к самооценке и оценке возможностей соперников в соответствии с задачами в конкретных соревнованиях, умение настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от её исхода. Успешность специальной психологической

подготовки обеспечивает её индивидуализация.

Восстановительные мероприятия и врачебный контроль

Повышению физической работоспособности, уменьшению спортивного травматизма, быстрой адаптации к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Система восстановительных мероприятий разделяется на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы на отдельных этапах тренировочного и соревновательного процессов. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятия, регулярно переключать с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных хоккеистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Средства: аутогенная тренировка, внушение, специальные дыхательные упражнения, переключения на другие виды мышечной деятельности.

Система гигиенических факторов состоит из рационального распорядка дня, личной гигиены, специализированного питания и питьевого режима, закаливания и гигиенических условий тренировок.

Медико-биологическая группа восстановительных факторов включает в себя витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряжённых тренировок. Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, русскую парную баню и сауну. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объёме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач детско-юношеской спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе обучения.

Формы проведения занятий: беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия.

Овладение принятой в футболе терминологией, командным голосом для построения, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; владение основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Выполнение обязанностей дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Наблюдение за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, умение находить ошибки и исправлять их. Подбор упражнений для разминки и самостоятельное её проведение по заданию тренера, демонстрация технических приемов.

Участие в судействе. Правила соревнований и их организация. Права и обязанности игроков, тренеров-представителей команд. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов соревнований. Форма и порядок предоставления отчётов. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка мест соревнований, информация.

Единая Всероссийская спортивная классификация. Основные сведения о ЕВСК – условия выполнения требований и норм ЕВСК. Понятие «спортивный разряд», «спортивное звание», условия их присвоения. Умение проводить самостоятельные и групповые тренировки различной направленности.

Ведение дневника самоконтроля: учёт тренировочных и соревновательных нагрузок, результатов тестирований, анализ выступлений в соревнованиях.

Система контроля и зачётные требования

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта футбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

***Нормативы
по физической и технической подготовке игры в футбол***

Упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4
Бег 400м (сек)				67,0	65,0	64,0
6-минутный бег (м)			1400	1500		
Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200	220	225
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)				30,0	28,0	27,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)			45	55	65	75

Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0	9,5	9,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20	25	
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34	38
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45	50	55
Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Цель воспитательной работы:

воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Задачи

- формирование системы жизненных ценностей, привитие этических норм в отношениях между людьми;
- развитие волевых качеств личности: активность, целеустремленность, эмоциональную устойчивость и др.;
- расширение кругозора, формирование знаний и ценностно-мотивационных установок у юных хоккеистов в занятиях избранным видом спорта.

Сама спортивная деятельность представляет большие возможности для воспитания нравственных качеств личности. Задача тренера – это не только спортивные достижения спортсмена, но и воспитание всесторонне развитого, образованного человека, способного к использованию культурного достояния общества и саморазвитию. Тренер не должен лишать спортсмена его собственного индивидуального своеобразия.

В основе современного обучения и воспитания лежит гуманистическая педагогика. При таком подходе личность рассматривают как уникальную целостную систему, способную к общению с другими личностями. Тренеру следует учитывать, что у детей и подростков существенно меняются психические процессы, происходит качественный сдвиг в развитии самосознания. Стремление к взрослости и самостоятельности, критическое отношение к окружающим, умение подчиняться нормам коллективной жизни (социализация) определяют особенности поведения и активности воспитанника.

Специфика воспитательной работы в спортивных школах состоит в том, что тренер имеет для нее только то время, которое отведено на тренировку, за исключением учебно-тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря, когда можно использовать для этого и свободное время. Воспитывать сознательное отношение к делу, организованность, ответственность должна сама организация учебно-тренировочного процесса. Главное в этой работе – личный пример и

профессионализм тренера, справедливое и адекватное поощрение и порицание, формирование сплоченного коллектива.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия.

Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков.

Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе проявляются разнообразные отношения: между членами коллектива, спортивными соперниками. Воспитанию клубного патриотизма юных хоккеистов способствуют такие формы воспитательного воздействия, как окончание сезона, празднование дня рождения школы, ритуал торжественного приема новых спортсменов и проводов выпускников школы, создание «Летописи славы» школы в виде альбомов с фотографиями и сведениями о достижениях выдающихся мастеров русского хоккея, обновление стенда славы сборных команд.

Эффективными могут быть такие формы работы, как коллективные просмотры и видеопросмотры матчей, обсуждение новостей с сайта федерации, встречи с известными спортсменами, знакомство с достопримечательностями мест пребывания.

Особое место в воспитательной работе с юными хоккеистами должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступления, поведения и высказываний воспитанника, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у хоккеиста волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и уровень психологической подготовленности хоккеиста, его личностные качества.

Особое воспитательное воздействие имеют разборы проведенных игр, во время которых педагог создает возможность высказаться каждому игроку: как он оценивает свои действия, что не получилось и как можно исключить выявленные недостатки. При этом каждый воспитанник должен быть уверен, что после своих высказываний он будет защищен от высмеиваний и оскорблений.

Оценки за игру должны быть гласными: их необходимо вывешивать в раздевалке после каждой игры (ксерокопии судейского протокола) и комментировать.

Важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. Все мероприятия должны быть скоординированы с тренировочным процессом.

Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию тренера. Тренер полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни – учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает большими воспитательными возможностями. Она моделирует в игровом, а значит, в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможность решения любых воспитательных задач.

Как показывает практика, с первых дней в работе с новичками тренер должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Литература

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
5. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.
6. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
7. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
8. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
9. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1978.
11. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 1881.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.
13. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
14. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
15. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.