МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» АЛАГИРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ СЕВЕРНАЯ ОСЕТИЯ-АЛАНИЯ

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник управления образования
Алагирского района
_____ А.Б.Хадарцева
«___» _____ 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДО «ДЮСШ»
Алагирского района РСО-Алания
_____ А.Т.Цогоев
«___» сентября 2020 г.

Предпрофессиональная программа по виду спорта

ФУТБОЛ

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол
Зарегистрированный в Минюсте РФ 09.02.2018 г. №49986
Приказ №34 от 19.01.2018 г.

Срок реализации 8 лет

Составители программы:
Заместитель директора по научно-методической работе
Кантеева Залина Таймуразовна
Тренер-преподаватель
Толпаров Асланбек Федорович

г.Алагир

2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

Пояснительная записка……..…..……... стр. 3
Глава 1. Учебный план……... стр. 10
1.1.Продолжительность этапов обучения…… стр. 10
1.2.Навыки в других видах спорта ……..……. стр. 10
1.3.Соотношение объемов тренировочного процесса ……..... стр. 11
1.4.Режимы тренировочной работы……... ……..…… стр. 16
1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим обучение……... стр. 17
Глава 2.Методическая часть…….. стр. 19
2.1.Содержание и методика работы…….. стр. 19
2.2. Техника безопасности на тренировочных занятиях…….. стр. 31
2.3. Требования к экипировке и спортивному инвентарю……... стр.33
2.4. Объемы максимальных тренировочных нагрузок……. стр. 35
2.5. Программный материал для практических занятий…… стр. 35
2.6. Медико-биологический контроль……... стр. 42
2.7. Воспитательная работа……. стр. 43
2.8. Психологическая подготовка……..…… стр. 44
2.9. Восстановительные мероприятия……... стр. 44
2.10.Антидопинговые мероприятия……..….. стр. 46
2.11.Инструкторская и судейская практика…….…. стр. 49
Глава 3.Система контроля и зачетные требования…… стр.51
3.1. Влияние физических качеств и морфофункциональных показателей на результативность по виду спорта футбол……... стр.51
3.2. Виды контроля тренировочных занятий……..... стр. 52
3.3. Комплексы контрольных упражнений……... стр. 53
3.4. Методические указания по организации промежуточной аттестации……. стр. 56
3.5. Теория и методика физической культуры и спорта……. стр. 56
3.6.Результаты освоения предпрофессиональной программы…….. стр. 58
3.7. Результаты освоения по предметным областям…… стр. 58
Глава 4. Перечень информационного обеспечения…… стр. 60

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по видуспорта «Футбол» для МБУДО «ДЮСШ» Алагирского района РСО-Алания, разработана на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта с учетом Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Минспорта РФ от 19 января 2018 г. № 34), а также нормативных документов.

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ).
3. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р).
4. 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".
5. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №731
"Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта".
6. Федеральные стандарты спортивной подготовки по футболу.
7. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41.
8. Устав ДЮСШ

Вот уже на протяжении 100 лет футбол является самым популярным видом спорта. И это неудивительно! Ученые, анализировавшие огромное количество матчей в игровых видах спорта обнаружили, что самое большое количество элементов неожиданности и непредсказуемости встречается именно в футбольных поединках.

Футбол - это командная спортивная игра. Участвуют две команды, в каждой 11 человек: 10 полевых игроков и вратарь. Главная цель игры - забить мяч в ворота соперников. Для игры используется круглый мяч диаметром около 70 см. Матч делится на два периода по 45 минут. Если во время игры

происходили какие-то технические остановки, судья имеет право добавить дополнительное игровое время.
Запрещено касаться мяча руками всем игрокам кроме вратаря. Нарушение правил может караться различными штрафами. За неспортивное поведение или применение запрещенных приемов судья имеет право вынести игроку предупреждение (желтая карточка) или удалить его из игры (красная карточка). Кроме этого судья может назначить штрафной удар по воротам либо пенальти. Штрафной удар производится с половины поля провинившейся команды. Пенальти выполняется по воротам с расстояния 11 метров, при этом в защите находится только вратарь.
Отдаленно напоминающие футбол игры были известны еще на самом раннем этапе развития человеческой цивилизации. В мяч играли древние инки, «футбольные сюжеты» обнаружены на древнеегипетских барельефах, в письменных источниках древнего Китая так же упоминается игра, похожая на футбол. Некоторые историки считают причину возникновения игры культовой, где круглый мяч символизировал солнце. По крайней мере, достоверно известно, что футбольные матчи у ацтеков имели значение религиозного служения, и проигравшая команда целиком приносилась в жертву богам.
В период средневековья наибольшее распространение футбол имел на британских островах, во Франции и Италии. Играть разрешалось не только ногами, но и руками, количество участников не ограничивалось, да и правил было немного. В результате очень часто матчи превращались в настоящие кровавые побоища. Первым документом, в котором упоминается слово «футбол» является указ о запрещении игры в футбол на улицах.
Постепенно игра становилась более цивилизованной, а в начале XIX века ее даже включили в программу обучения в привилегированных учебных заведениях Великобритании. В результате изменилось и отношение к игре. Стали разрабатываться первые правила. Впрочем, поначалу каждое учебное заведение имело свои правила. Принципиальным был вопрос о том, можно ли играть руками. Лишь в 1863 году были приняты единые правила игры, и произошло окончательное разделение на футбол и регби. В этом же году была образована английская футбольная ассоциация.
Благодаря английским морякам и торговцам футбол очень быстро получил распространение во всех уголках земли. В первую очередь заболели футболом подданные Ее Величества в колониях, затем футбольная лихорадка захватила европейские страны и Латинскую Америку. Международная федерация футбольных ассоциаций (FIFA) была организована в 1904 году. Олимпийским видом футбол стал в 1900 году, а первыми олимпийскими

чемпионами были, конечно, англичане, победившие со счетом 4:0 французов. Одним из самых значимых событий в общественной жизни становится чемпионат мира по футболу, который проводится один раз в четыре года. Право принять у себя чемпионат мира считается почетным для любой страны. Чемпионат мира 2018 года пройдет в России. Эту честь россияне выиграли в упорнейшей борьбе, в том числе и с родоначальниками футбола – англичанами.

Сегодня футбол не только самый популярный вид спорта, но и один из самых прибыльных. Гонорары некоторых футболистов достигают астрономических цифр, многие кудесники мяча обладают известностью на уровне звезд кино или ведущих мировых политиков. Ведущие медиакорпорации борются за права телетрансляции центральных футбольных матчей, ведь это сулит огромные прибыли.

Футбол стал не просто спортивной игрой. Для многих он является культом, религией и образом жизни. В любом случае, эта игра мало кого оставляет равнодушным.

Организация учебно-тренировочного процесса в МБОУДОДЮСШ осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения юными спортсменами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннегофизического развития. Программа составлена с учётом необходимости реализации прав и обязанностей спортсменов.

Программа учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и основополагающие принципы спортивной подготовки, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Структура многолетней подготовки спортсменов представляет собой единую организационно-педагогическую систему, состоящую из последовательно чередующихся этапов, которые находятся в неразрывной связи с возрастными и квалификационными показателями юных спортсменов.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Миним. наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12

Этап начальной подготовки.

На данном этапе осуществляется физкультурно- оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники футбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап, который делится на этап начальной специализации и этап углублённой специализации, охватывает занимающихся, имеющих необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших соответствующие контрольные нормативы для зачисления на данный этап подготовки.

Решение задач предусматривает:

- выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов;
- систематическое проведение практических и теоретических занятий; хорошо организованную систему отбора юных футболистов;
- регулярное участие в соревнованиях и контрольных играх; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- прохождение инструкторской и судейской практики; организацию систематической воспитательной работы;
- привитие юным футболистам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- использование данных науки и передовой практики как важнейшее условие подготовки квалифицированных футболистов.

Учебно-тренирвочные занятия призваны:

- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- осуществлять гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями занимающихся;
- способствовать физическому совершенствованию и подготовке

высококвалифицированных спортсменов, способных достойно защищать честь ДЮСШ, района, республики на соревнованиях различного уровня.
Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.
Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством клубной деятельности по интересам.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Задачи групп начальной подготовки 1 года:

- обеспечить разностороннюю физическую подготовку учащихся на основе учебной программы по физической культуре;
- прививать интерес к систематическим занятиям футболом;
- выявлять перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в учебно-тренировочных группах.

В этих группах юные футболисты изучают основы техники футбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами футбола, получают теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, технике, основах тактики и правилах игры в футбол.

Задачи групп начальной подготовки свыше 1 года:

- укреплять здоровье и закаливать организм учащихся;
- прививать устойчивый интерес к занятиям футболом;

- обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- выполнение контрольно – переводных нормативов;
- овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- обучить спортсменов основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в футбол;
- освоить процесс игры в соответствии с правилами футбола;
- участвовать в соревнованиях по футболу;
- изучить элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правилах игры в футбол.

Задачи групп тренировочного этапа 1, 2 года:

- укреплять здоровье;
- совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;
- овладеть всем арсеналом технических приемов игры;
- совершенствовать индивидуальную и групповую тактику игры, овладеть основами командной (11х11) тактики игры;
- совершенствовать тактические действия в звеньях и линиях команды;
- развивать тактическое мышление;
- определить игровые наклонности юных футболистов (наличие определенных качеств и желание самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии);
- участвовать в соревнованиях по футболу;
- воспитывать элементарные навыки судейства;
- изучить начальные теоретические сведения о методике занятий физическими упражнениями, функциях игроков в линиях команды, ознакомиться с тактическими схемами ведения игры.

В процессе обучения у учащихся воспитывается умение заниматься самостоятельно: выполнять упражнения по физической подготовке и по индивидуальной технике владения мячом.

Задачи групп тренировочного этапа 3, 4, 5 года:

- совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости;
- совершенствовать технические приемы игры, довести до уровня высокого их выполнения в условиях ограниченного пространства и времени, с

активным сопротивлением противника;
- совершенствовать индивидуальную, групповую и командную тактику игры;
- изучить «стандартные» положения, тактическое мышление в сложных игровых ситуациях;
- определить игровые места в составе команды;
- усвоить основные положения методики спортивной тренировки футболистов;
- овладеть навыками судейства, воспитывать инструкторские навыки, совершенствовать навыки самостоятельных занятий.

На этапе начальной специализации:

- укрепление здоровья и закаливание организма, содействие правильному физическому развитию;
- развитие физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости;
- овладение основными техническими приемами футбола и совершенствование в тактических действиях;
- овладение основными индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- приобщение к соревновательной деятельности на уровне ДЮСШ, района, республики;

На этапе углублённой специализации:

- повышение уровня общей физической подготовленности развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики футбола;
- прочное овладение основными техническими приемами и тактическими действиями футбола;
- определение каждому юному футболисту игрового амплуа и, с учетом этого, индивидуализация видов подготовки;
- расширение соревновательной деятельности.

Глава 1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1.1. Продолжительность этапов обучения.

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
Год подготовки	**1**	**2**	**3**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Количество часов в неделю	6	7	7	9	9	12	12	12
Количество тренировок в неделю	3	4	4	4	4	4	4	4
Общее количество часов в год:	276	322	322	414	414	552	552	552
Общее количество тренировок в год:	156	208	208	208	206	208	208	208

1.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном.

1. *Акробатика:*
Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

2. *Баскетбол:*
Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита.

3. *Подвижные игры:*Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

4. *Плавание:* Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие

прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

1.3. Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах обучения.

Разделы подготовки		Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы			
		1 год	2 год	3 год	1-2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
		6 ч	7ч	7 ч	9 ч	12 ч	12 ч	12 ч
1.ОФП		48	60	60	93	96	80	80
2.СФП		16	28	38	70	72	100	100
3 Техническая подготовка		126	120	110	160	180	146	146
4.Тактическая подготовка		12	50	60	75	50	72	72
5.Интегральная подготовка		84	120	110	166	166	166	166
6.Теоретическая подготовка		8	12	12	12	12	12	12
7.Контрольно-переводные испытания		4	4	4	4	4	4	4
8.Участие в соревнованиях		12	20	20	30	30	30	30
9.Инструкторская и судейская практика					4	4	4	4
10.Восстановительные мероприятия					8	8	6	6
11.Медицинское обследование		2	2	2	2	2	2	2
Итого:		**276**	**322**	**322**	**414**	**552**	**552**	**552**

Примерный график распределения учебных часов ГНП 1 г. обучения(6 часов):

СОДЕРЖАНИЕ	месяцы												
	9	**10**	**11**	**12**	**01**	**02**	**03**	**04**	**05**	**06**	**07**	**08**	**часы**
1.ТЕОРИЯ	1	1	1	1		1	1	1	1				8
2.ПРАКТИКА													
1.Общая физическая подготовка.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
2.Специальная физическая подготовка.	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	**16**
3.Техническая подготовка.	10	10	10	11	11	11	11	11	11	10	10	10	**126**
4.Тактическая подготовка.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**12**
5.Интегральная подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	**84**
6. Контрольные испытания.	2								2				**4**
7.Медицинское обследование	1	1											**2**
8. Участие в соревнованиях	3	3								6			**12**
ВСЕГО ЧАСОВ:	**29**	**31**	**24**	**24**	**25**	**25**	**26**	**26**	**27**	**29**	**23**	**23**	**276**

Примерный график распределения учебных часов ГНП 2 г. обучения (7часов):

СОДЕРЖАНИЕ	месяцы												
	9	**10**	**11**	**12**	**01**	**02**	**03**	**04**	**05**	**06**	**07**	**08**	**часы**
1.ТЕОРИЯ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2.ПРАКТИКА													
1.Общая физическая подготовка.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
2.Специальная физическая подготовка.	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	**28**
3.Техническая подготовка.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	**120**
4.Тактическая подготовка.	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	**50**
5.Интегральная подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	**120**
6. Контрольные испытания.	2							2					**4**
7.Медицинское обследование		1								1			**2**
8. Участие в соревнованиях	3	3					2	3		6	3		**20**
ВСЕГО ЧАСОВ:	**38**	**38**	**32**	**33**	**32**	**33**	**34**	**38**	**32**	**39**	**35**	**32**	**322**

Примерный график распределения учебных часов ГНП 3 г. обучения (8 часов):

СОДЕРЖАНИЕ	месяцы												
	9	**10**	**11**	**12**	**01**	**02**	**03**	**04**	**05**	**06**	**07**	**08**	**часы**
1.ТЕОРИЯ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2.ПРАКТИКА													
1.Общая физическая подготовка.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
2.Специальная физическая подготовка.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	**38**
3.Техническая подготовка.	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10	**110**
4.Тактическая подготовка.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	**60**
5.Интегральная подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10	**110**
6. Контрольные испытания.	2							2					**4**
7.Медицинское обследование		1								1			**2**
8. Участие в соревнованиях	3	3					2	3		6	3		**20**
ВСЕГО ЧАСОВ:	**37**	**36**	**32**	**32**	**32**	**32**	**34**	**37**	**32**	**39**	**38**	**35**	**322**

Примерный график распределения учебных часов ТЭ 1 г. обучения (9 часов):

СОДЕРЖАНИЕ	месяцы												
	9	**10**	**11**	**12**	**01**	**02**	**03**	**04**	**05**	**06**	**07**	**08**	**часы**
1.ТЕОРИЯ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**12**
2.ПРАКТИКА													
1.Общая физическая подготовка.	7	7	8	7	8	8	8	8	8	8	8	8	**93**
2.Специальная физическая подготовка.	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	6	6	**70**
3.Техническая подготовка.	14	14	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13	**160**
4.Тактическая подготовка.	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	**75**
5.Интегральная подготовка.	13	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	**166**
6. Контрольные испытания.	2								2				**4**
7.Медицинское обследование.	2												**2**
8. Участие в соревнованиях.		1	3	3		5	2	5	2	5	2	2	**30**
9.Инструкторская и судейская практика.		1		1						1	1		**4**
10.Восстановительные мероприятия.		2			2				2			2	**8**
ВСЕГО ЧАСОВ:	**52**	**52**	**52**	**52**	**50**	**53**	**50**	**53**	**53**	**53**	**51**	**53**	**414**

Примерный график распределения учебных часов ТЭ 2 г. обучения (9 часов):

СОДЕРЖАНИЕ	месяцы												
	9	**10**	**11**	**12**	**01**	**02**	**03**	**04**	**05**	**06**	**07**	**08**	**часы**
1.ТЕОРИЯ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**12**
2.ПРАКТИКА													
1.Общая физическая подготовка.	7	7	8	7	8	8	8	8	8	9	8	9	**95**
2.Специальная физическая подготовка.	6	7	6	7	6	7	6	7	7	7	7	7	**80**
3.Техническая подготовка.	13	12	12	13	12	12	12	12	12	12	13	13	**148**
4.Тактическая подготовка.	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	**75**
5.Интегральная подготовка.	13	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	**166**
6. Контрольные испытания.	2								2				**4**
7.Медицинское обследование.	2												**2**
8. Участие в соревнованиях.		1	3	3		5	2	5	2	5	2	2	**30**
9.Инструкторская и судейская практика.		1		1						1	1		**4**
10.Восстановительные мероприятия.		2			2				2			2	**8**
ВСЕГО ЧАСОВ:	**51**	**51**	**50**	**52**	**49**	**53**	**49**	**53**	**54**	**55**	**52**	**55**	**414**

Примерный график распределения учебных часов ТЭ 3 г. обучения(12 часов):

СОДЕРЖАНИЕ	месяцы												
	9	**10**	**11**	**12**	**01**	**02**	**03**	**04**	**05**	**06**	**07**	**08**	**часы**
1.ТЕОРИЯ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**12**
2.ПРАКТИКА													
1.Общая физическая подготовка.	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	**96**
2.Специальная физическая подготовка.	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	**72**
3.Техническая подготовка.	14	14	14	14	14	14	14	14	15	15	15	15	**172**
4.Тактическая подготовка.	5	5	5	5	4	4	4	4	6	6	6	6	**60**
5.Интегральная подготовка	14	14	14	14	13	13	14	14	14	14	14	14	**166**
6. Контрольные испытания.	1	1							2				**4**
7.Медицинское обследование	1					1							**2**
8. Участие в соревнованиях	2	2	4		2	2	4	4		4	4	2	**30**
9.Инструкторская и судейская практика				1		1	1	1					**4**
10.Восстановительные мероприятия.		1	1			1				1	1	1	**6**
ВСЕГО ЧАСОВ:	**52**	**52**	**53**	**49**	**48**	**51**	**52**	**52**	**52**	**55**	**55**	**53**	**552**

Примерный график распределения учебных часов ТЭ 4 г. обучения (12 часов):

СОДЕРЖАНИЕ	месяцы												
	9	**10**	**11**	**12**	**01**	**02**	**03**	**04**	**05**	**06**	**07**	**08**	**часы**
1.ТЕОРИЯ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**12**
2.ПРАКТИКА													
1.Общая физическая подготовка.	7	6	6	6	7	7	7	7	7	6	7	7	**80**
2.Специальная физическая подготовка.	8	9	8	9	8	9	8	9	8	8	8	8	**100**
3.Техническая подготовка.	10	10	13	13	13	13	12	12	11	13	13	13	**146**
4.Тактическая подготовка.	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	**72**
5.Интегральная подготовка	14	14	14	14	13	13	14	14	14	14	14	14	**166**
6. Контрольные испытания.	1	1							2				**4**
7.Медицинское обследование	1					1							**2**
8. Участие в соревнованиях	4	4		2	2	2	4	4	2	2	2	2	**30**
9.Инструкторская и судейская практика					1	1	1	1					**4**
10.Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1		1	1	1				**8**
ВСЕГО ЧАСОВ:	**53**	**52**	**49**	**52**	**52**	**53**	**54**	**55**	**52**	**50**	**51**	**51**	**552**

Примерный график распределения учебных часов ТЭ 5 г. обучения (12 часов):

СОДЕРЖАНИЕ	месяцы												
	9	**10**	**11**	**12**	**01**	**02**	**03**	**04**	**05**	**06**	**07**	**08**	**часы**
1.ТЕОРИЯ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**12**
2.ПРАКТИКА													
1.Общая физическая подготовка.	7	6	6	6	7	6	6	6	6	6	7	6	**75**
2.Специальная физическая подготовка.	8	9	8	9	8	9	9	9	9	9	9	9	**105**
3.Техническая подготовка.	10	10	13	13	13	13	12	12	11	13	13	13	**146**
4.Тактическая подготовка.	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	**72**
5.Интегральная подготовка	14	14	14	14	13	13	14	14	14	14	14	14	**166**
6. Контрольные испытания.	1	1							2				**4**
7.Медицинское обследование	1					1							**2**
8. Участие в соревнованиях	4	4		2	2	2	4	4	2	2	2	2	**30**
9.Инструкторская и судейская практика					1	1	1	1					**4**
10.Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1		1	1	1				**8**
ВСЕГО ЧАСОВ:	**53**	**52**	**49**	**52**	**52**	**52**	**54**	**54**	**52**	**51**	**52**	**51**	**552**

1.4. Режимы тренировочной работы

Учебно–тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недели учебно-тренировочных занятий.

Численный состав занимающихся, объем учебно–тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера–преподавателя устанавливается администрацией ДЮСШ в соответствии с нормативно–правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Расписание учебно–тренировочных занятий утверждается директором ДЮСШ по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно–гигиенических норм.

Недельный режим учебно–тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Зачисление в группы начальной подготовки 1 года обучения производится в соответствии с «Порядком приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам».

Перевод обучающихся на следующий год и этап обучения проводится на основании результатов сдачи контрольно-переводных нормативов.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ являются теоретические и практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, восстановительно-профилактические, оздоровительные мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед продолжительностью 15-30 мин., или специальных теоретических занятий продолжительностью 40 мин. Кроме того, теоретические знания приобретаются также на практических занятиях. При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы.

Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнования. ДЮСШ предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, областные, республиканские соревнования с участием команд различных возрастных групп.

Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 13 – 14 лет учебным планом отводится на это специальное время. Кроме того, соответствующие навыки совершенствуются в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета с учетом выполнения юными футболистами контрольно – переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, медико–биологических показателей.

Выполнение программы по каждому году обучения служит основным критерием оценки качества работы отдельного тренера и спортивной школы в целом.

Учебно-тренировочные сборы.

В летний период для обучающихся футболистов ДЮСШ проводятся спортивно- оздоровительные лагеря:

· спортивно-оздоровительный лагерь (июнь), где основной задачей является повышение общей физической подготовленности футболистов (кроссы, силовые упражнения, упражнения на гибкость), применение других видов спорта (баскетбола, ручного мяча, бадминтона, волейбола, дартца, плавания), качественное увеличение игровой практики.

1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим обучение.

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется врачами районной поликлиники. Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

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

При подготовке спортсменов важным аспектом является ***психофизическая подготовка,*** включающая в себякомплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими

напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

- развитая способность к проявлению волевых качеств;

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;

- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания.

Глава 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
2.1. Содержание и методика работы.

Теоретическая подготовка для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Физическая культура в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательные школы-интернаты олимпийского резерва. Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по футболу.

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

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращение под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание.

Режим и питание спортсмена.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое

значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения.

Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль.
Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль при занятиях футболом.Значение содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля.Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах.Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Тема 6. Техническая и тактическая подготовка.

Понятия о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

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

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиления темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «солнце», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».

Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор кинограмм по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

Тема 7. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

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

Обязанности при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Планы соревнований. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10 – минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

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

Тема 8. Техника безопасности на занятиях футболом. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.

Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка.

Подсобное оборудование (стойки для обводки, и т.п.) и его назначение.

Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм.

Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6. Легкоатлетические упражнения. Бег на 10, 15, 30, 60, 100 м.

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

7. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (поупрощеннымправилам).

Специальная физическая подготовка

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

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

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 35*. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегун», «Сумей догнать» и т.д.

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

Бег с изменением направления (до 180*). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2х10, 4х5, 4х10, 2х15м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

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

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

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

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий, то же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10м.

Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилками, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакун», «Прыжковая эстафета» и т.д.

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

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа – хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в

ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

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

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

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180*. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячу, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180?. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки

на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Планирование учебно-тренировочного процесса.

Выделяются три периода подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

Подготовительный период. Задача этого периода состоит в том, чтобы обеспечить разностороннюю физическую подготовку футболистов и на этой основе совершенствовать технико-тактическую подготовку для успешного выступления в соревнованиях. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер как по содержанию, так и по нагрузкам. Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально - подготовительный.

Общеподготовительный этап. Основная направленность тренировки на этом этапе характеризуется созданием и совершенствованием предпосылок, на базе которых достигается спортивная форма.

Физическая подготовка на этом этапе направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости).

Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений, совершенствование их и освоение новых.

Специально-подготовительный этап. Тренировочный процесс на этом этапе направлен на непосредственное становление спортивной формы. Здесь совершенствуются физические качества и функциональные возможности футболистов с учетом специфики игры. Основным средством подготовки служат специальные упражнения без мяча и с мячом. Постепенно повышается доля тренировочных игр, но они не должны подменять учебно-тренировочной работы.

В системе недельных микроциклов после двух недель с более высокой общей нагрузкой и интенсивностью необходимо планировать разгрузочный микроцикл с уменьшенной нагрузкой.

Соревновательный период. У футболистов соревновательный период продолжается 5-6 месяцев. Это обстоятельство вызывает определенные трудности в планировании тренировочного процесса.

Рекомендуется в соревновательном периоде предусмотреть промежуточный подготовительный этап продолжительностью 5-6 недель.

Его целесообразно проводить в оздоровительно-спортивном лагере на учебно-тренировочном сборе. Необходимо широко использовать общеподготовительные упражнения для создания специального фундамента, на котором будет поддерживаться высокий уровень подготовленности до конца периода.

Физическая подготовка в этом периоде направлена на обеспечение ее наивысшего уровня и удержание на протяжении всего соревновательного периода.

Техническая подготовка – на совершенствование ранее изученных приемов, умений применять их в соревнованиях в различных игровых условиях.

Тактическая подготовка должна создавать высокий уровень тактического мышления игроков в различных ситуациях, их взаимопонимание в звеньях, линиях, овладение ими, различными тактическими комбинациями.

Переходный период начинается по окончании соревнований. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности. Основными средствами являются пробежки в лесу, баскетбол, плавание, лыжи, теннис, волейбол, подвижные игры и другие физические упражнения.

Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченных в процессе соревнований.

Активное занятие физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения спортивной формы.

В этом периоде футболисты должны пройти курс диспансеризации, если необходимо, лечения и профилактику.

Реализация годовой схемы распределения спортивных нагрузок осуществляется в рамках тренировочных и межигровых микроциклов.

К тренировочному циклу относится короткий промежуток времени, который преимущественно применяется в подготовительном периоде. Основная цель – обеспечить повышение тренированности и развитие спортивной формы.

В межигровых (соревновательных) микроциклах занятия варьируются между двумя состязаниями. Основной задачей является повышение (или поддержание) достаточного уровня тренированности,

совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение наилучшей подготовки к следующей игре.

Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

- конкретных задач на данные период тренировки;
- особенности этапов и периодов подготовки;
- состояния спортивной формы игроков;
- технико-тактической подготовленности футболистов;
- необходимости повторно применять разнонаправленные упражнения при оптимальной связи между ними;
- общего режима деятельности (особенно учебной);
- климатических условий и некоторых других.

Наиболее существенным и объективным фактором является взаимодействие процессов утомления и восстановления, которые развертываются в организме футболистов и обуславливают чередование нагрузки и отдыха, а также изменение величины и характера нагрузок в микроцикле.

Несмотря на множество условий, влияющих на структуру при распределении нагрузки в отдельном занятии, в микроциклах и макроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы:

- повторность применения нагрузок;
- постепенность повышения нагрузки;
- волнообразность распределения нагрузки.

С физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах, системах и их функциях под влиянием определенной нагрузки, С педагогической точки зрения только повторностью обеспечивается становление и совершенствование необходимых умений и навыков.

Так как воздействие каждого последующего тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, то повторность должна быть оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности. Однако не все тренировки проводятся в условиях полного восстановления и «сверхвосстановления». Периодически допускается проведение занятий в группах старших возрастов на фоне частичного недовосстановления. Во время последующего и обязательного отдыха возможно получить мощный подъем работоспособности. Величина повторения не должна быть постоянной, так как организм спортсменов быстро адаптируется к одинаковым нагрузкам и ее

тренировочный эффект уменьшается. Поэтому необходимо постепенно (без резких скачков) увеличивать тренировочные нагрузки. Так же постепенно возрастают требования ко всем видам подготовки. Однако рост тренировочных нагрузок не носит прямолинейный характер. Как микроциклам, так и более длительным периодам свойственна волнообразная динамика.

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

Большая нагрузка - занятие продолжительностью 2-3 часа с полностью до 90% и высокой интенсивностью.

По физической подготовке в него входят все скоростные упражнения, упражнения по воспитанию общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений.

По технической подготовке – специальные упражнения, выполняемые на максимальной (околопредельной) скорости со значительным перемещением.

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

Средняя нагрузка – занятие продолжительностью 1,5-2 часа.

Оценка величины тренировочной нагрузки

Средний пульс уд./мин	Интенсивность (%)	Длительность тренировочного занятия, мин	Величина нагрузки (кол-во СС)	Наименование нагрузки
175	87	120 90 60	21000 15750 10500	Большая Большая Средняя
165	79	120 90 60	19800 14850 9900	Большая Большая Средняя
150	66	120 90 60	18000 13500 9000	Большая Средняя Средняя
130	50	180 120 90 60	23400 15600 11700 7800	Большая Большая Средняя Малая

Основной формой тренировки являются тренировочные занятия. В тренировочном процессе с юными футболистами применяются как комплексные, так и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке. В комплексной тренировке используются упражнения по физической, технической и тактической подготовке.

Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от первых, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две, три задачи. При составлении комплексных тренировок не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему.

Ниже приводится примерная схема расположения материала в трех видах комплексных занятий.

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

Общие требования безопасностик занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности и не имеющие противопоказаний к занятиям в ДЮСШ.

При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по футболу возможно воздействие на

обучающихся следующих опасных факторов:
- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком поле или полу спортивного зала или площадке.

Занятия по футболу должны проводился в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

При проведении занятий по футболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы,

В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Требования безопасности перед началом занятий:
- Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот.
- Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.
- Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

Требования безопасности во время занятий:
-Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.
-Строго выполнять правила проведения игры.
-Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:
- При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководителю школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать

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

Требования безопасности по окончании занятий

-Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

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

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

2.3. Требования к экипировке и спортивному инвентарю

При проведении тренировочных занятий и участия в соревнованиях по футболу необходимы специальное оборудование и спортивный инвентарь.

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

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
Год подготовки	**1**	**2**	**3**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Количество часов в неделю	6	7	7	9	9	12	12	12
Количество тренировок в неделю	3	4	4	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5
Общее количество часов в год:	276	322	322	414	414	552	552	552
Общее количество тренировок в год:	156	208	208	208-260	208-260	208-260	208-260	208-260

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол

Основная задача при разработке плана подготовки к соревнованиям состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, календаря спортивных соревнований, определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени. Наметить оптимальную программу деятельности.

Виды соревнований	**Этапы и годы обучения**			
	Этап начальной подготовки		**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**	
	До года	**Свыше года**	**До двух лет**	**Свыше двух лет**
Контрольные	1	1	1	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	1	1	2	2
Всего игр:	22	22	28	28

Предельные тренировочные нагрузки

Тренер-преподаватель использует большие и предельные их величины это предусматривает на каждом новом этапе 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.

Спортивной подготовке свойственен рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивать достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Для участия в основных соревнованияхлицо, проходящее обучение должно принять участие в отборочном турнире, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях.

2.5. Программный материал для практических занятий.

В данном разделе программы приводится перечень основных средств и методов общей, специальной физической и технико-тактической подготовки. Наиболее универсальным тренировочным средством для начальной подготовки являются: подвижные и спортивные игры, применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений создаёт необходимые условия для развития координационных способностей.

Техническая и тактическая подготовка

Техническая подготовка

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

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

Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

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

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

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

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

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

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

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

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

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

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

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

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

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасыванием с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

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

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

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

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

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

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

Тактика защиты

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

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

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

Группы тренировочного этапа 1 и 2 года обучения.

Техническая подготовка

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

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

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

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

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

Обманные движения. Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных играх.

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

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действия вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги. Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание ногой с земли и с рук на дальность и точность. Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильно и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

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

Тактика вратаря. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Учебные и тренировочные игры

Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

Инструкторская и судейская практика

Организация деятельности с подачей основных строевых команд – для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта. Судейство игр в процессе учебных занятий.

Группы тренировочного этапа 3-5 года обучения.

Техническая подготовка

Техника передвижения. Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

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

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

Остановка мяча. Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой

скорости движения, приводят мяч в удобное положение для дальнейших действий.

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

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

Отбор мяча. Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

Вбрасывание мяча. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники ловли переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открывание»; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создания численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроты действия в завершающей фазе атаки.

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

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны ***за счет увеличения числа обороняющихся игроков.***

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

Тактика вратаря. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрок партеров по обороне.

Учебные и тренировочные игры

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

Инструкторская и судейская практика

В качестве помощника тренера умение показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технически приемов, простейших тактических комбинаций. Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно. Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района и города.

2.6. Медико-биологический контроль.

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

К занятиям футболом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и

соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований:

- первичного;
- дополнительных;
- этапного, текущего и срочного контроля, включая врачебно-педагогические наблюдения.

Соотношения между интенсивностью в баллах и ЧСС

Частота сердечных сокращений на высоте нагрузки, т.е. при подсчете в течение 6-10 сек. после окончания упражнения, позволяет судить об энергетическом характере выполненной работы (параллельно должна учитываться также продолжительность выполнения упражнения), а ЧСС на 2-й, 3-й, 4-й минутах восстановления – о функциональном состоянии сердечно – сосудистой системы на данный момент. У тренированных спортсменов снижение ЧСС со 180 до 120 уд./мин. должно занимать не более 60 – 90 сек.

2.7. Воспитательная работа

Тренер в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера на юныхфутболистов становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества тренера, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств юного спортсмена.

Воспитательная работа тренера в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между обучающимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок. Чрезвычайно важны организация досуга юных спортсменов по возможности, посещение крупных всероссийских и международных соревнований или просмотр их по телевидению и записи ДВД.

Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания, которые постепенно вводят юных футболистов в мир спорта высших достижений.

В дальнейшем теоретические знания могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировочных занятий, тестирований.

2.8. Психологическая подготовка

В общей системе подготовки футболиста к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам, технико – тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально – волевую подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально – волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений футбольных команд, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Морально – волевые качества подразделяются на:

1. Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие.
2. Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, стыдливость, уважительность.
3. Общественную активность.
4. Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества - товарищество, новаторство, мастерство, бережливость и др.
5. Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм и др.
6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Это основные моральные качества спортсмена. Кроме перечисленных имеется большое количество их разновидностей. Моральные качества развиваются упражнениями в процессе занятий футболом. Кроме того, следует воспитывать способность футболиста выполнять нормы общечеловеческой морали.

2.9. Восстановительные мероприятия

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

Факторы тренировочного воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

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

Медико-биологические средства восстановления

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

Психологические методы восстановления

К психологическим методам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразные досуговые мероприятия, создания положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для футболиста промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка. Проводить ее можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах психомышечную тренировку рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Методические рекомендации

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

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

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

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

2.10. Антидопинговые мероприятия

Планы антидопинговых мероприятий включают в себя теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у спортсмена.

В соответствии с поставленными целевыми установками проводится разъяснительная работа среди спортсменов о недопустимости применения допинговых средств, которая реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера-преподавателя.

Тематический план проведения антидопинговых мероприятий:

1. Этап начальной подготовки:

- «Что такое допинг и допинг-контроль?»;
- «Общие основы фармакологического обеспечения в спорте»;
- «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика».

2. Тренировочный этап 1, 2 год:
- «Профилактика применения допинга среди спортсменов»;
- «Основы управления работоспособностью спортсмена»;
- «Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике»;
- «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика».
3. Тренировочный этап 3, 4, 5 год:
- «Фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям»;
- «Характеристика допинговых средств и методов»;
- «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов»;
- «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика».

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

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

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

В некоторых случаях употребление допингов может оказаться и вынужденным поведением, когда молодые спортсмены подвергаются

авторитарному влиянию или психологическим манипуляциям (например, со стороны тренера) и не обладают навыками уверенного поведения для противостояния ему, или рассматривают возможный конфликт на этой почве как неизбежное основание для прекращения спортивной карьеры.

Задачи психолого-педагогической составляющей антидопинговой работы следующие:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой употребление допинга как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлемо;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместностном распространении допингов в «большом спорте» и невозможности достижения выдающихся результатов без их применения, а также о том, что допинги способны заменить тренировочный процесс;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц (рассуждения по принципу «мне дали таблетки – я съел, и при чем же тут допинг, за что меня-то дисквалифицируют?»);

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств, навыков самоменеджмента);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- пропаганда отношения к спорту как к площадке для развития личностных качеств, позволяющей совершенствовать те черты, что дают возможность достигать успеха в самых разных жизненных сферах, преодолевая затруднения и одерживая верх в ситуациях конкурентной борьбы;

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

Суть антидопинговой направленности состоит, по большей части, не в том, чтобы дать занимающимся значительный объем фактических сведений о допингах. Во-первых, такая информация и так вполне доступна для заинтересованных лиц, во-вторых, при акцентировании внимания на обсуждении конкретных разновидностей допингов и способов их действия

сложно отделить профилактику от косвенной пропаганды, неуместного разжигания любопытства по отношению к этой теме. Основной акцент в работе с детьми делается на обсуждении личного отношения к допингам, формировании осознанного и осмысленного критического отношения к практике их применения.

Ключевые идеи антидопинговых мероприятий:

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

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

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

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

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

Перед тренером-преподавателем стоят задачи:

- первоначальное знакомство футболистов с проблемой допингов;

- сформировать у футболиста личное убеждение о неприемлемости соответствующего поведения.

2.11.Инструкторская и судейская практика

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

Необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- освоение терминологии, принятой в футболе;
- овладение командным языком, умение подать рапорт;
- построить группу и подать основные команды на месте и в движении; проведение упражнении по построению и перестроению;
- в качестве дежурного подготовка мест занятий, инвентаря и оборудования;
- умение вести наблюдения за участниками игры, находить ошибки;
- выполнение технических приемов в двусторонней игре и на соревнованиях;

- составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передача и прием мяча, игра вратаря; обучение техническим приемам и тактическим действиям (на основе пройденного программного материала данного года обучения);
- судейство на тренировочных играх в своей группе (по упрощенным правилам);
- выполнение обязанностей судьи игры или помощников судьи и ведение технического отчета;
- проведение соревнования по футболу в образовательной школе и в своем учреждении;
- выполнение обязанностей главного судьи, главного секретаря;
- составление календаря игр.

Для получения звания «судья по спорту» каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:
- составить положение для проведения первенства учреждения по футболу;
- вести протокол игры;
- участвовать в судействе тренировочной игры совместно с тренером;
- судейство тренировочной игры в поле;
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи игры и помощников судьи, а так же в составе секретариата.

Глава 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

3.1. Влияние физических качеств и морфофункциональных показателей на результативность по виду спорта футбол

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

Условные обозначения:

3 –значительное влияние;

2 - среднее влияние;

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные группы, в пределах которых юные футболисты добиваются своих высших достижений. Как правило, способные футболисты достигают первых успехов через 3-4 года, а высших достижений – через 4-6 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов футболистов впервые 2-3 года специализированной подготовки.

Тренерский совет учреждения, как орган самоуправления, ведет систематический учет, анализ и обобщение результатов тренировочной и воспитательной работы, а также разрабатывает предложения по повышению ее эффективности, внедрению эффективных норм, средств и методов обучения.

Для оценки уровня подготовленности футболистов члены тренерского совета используют экспертные оценки специальных качеств и способностей футболиста. В младших возрастных группах они оценивают умение эффективно выполнять базовые технические действия, точность выполнения координационных упражнений, уровень развития скоростных качеств. В группах тренировочного этапа проводят экспертную оценку по следующим показателям: техника игровых действий, тактика атакующих и оборонительных действий, физические качества, психические качества Оценивание осуществляют в соответствии с метрологическими правилами.

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

Методика тестирования и оценки показателей развития физических качеств двигательных способностей футболистов

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам контрольно-переводных нормативов. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий при выполнении упражнений для всех обучающихся МБОУДО ДЮСШ.

Сдача контрольно-переводных нормативов проводится два раза в год (в начале и в конце учебного года).

3.2. Виды контроля тренировочных занятий.

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль позволяет подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макро цикла или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

Виды контроляза эффективностью тренировочных занятий по общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.

3.3. Комплексы контрольных упражнений.

Комплекс контрольных упражнений (Итоговая аттестация) необходимо принимать для учета и анализа работы, подготовки спортсмена по окончании года обучения. При организации и проведении итоговых аттестаций рекомендуется: осуществлять прием нормативов примерно в одно и от же время суток, при одинаковых погодных условиях.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке:

1. Бег 30 метров с высокого старта. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2. Челночный бег 3 х 10 метров. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 метров. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5см^3). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной – черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

3. Прыжки в длину с места (см.) – выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.

4. Метание набивного мяча (1 кг.) вперед из-за головы, (см.). Выполняют из положения сидя, ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

Приемные нормативы по физической подготовке и технике игры

п/п	Упр-я По ОФП. Для полевых игроков	НП-1	НП-2	НП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	Тэ-3	ТЭ-4	Тэ-5
1.	Бег 30 м (сек)	6,0	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6
2.	6-минутный бег (м)	900	1000	1100	1200	1300	1400	1500	1600
3.	Прыжок в длину с/м (см)	130	140	150	160	170	180	200	220
4.	Подтягивание	4	5	6	7	8	9	10	11
По СФП									
5.	Бег 30 м. с ведением мяча (сек.)	7,1	6,9	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4
6.	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	8	10	11	12	13	14	15	20
По технической подготовке для полевых игроков									
7.	Жонглирование мячом (кол-во раз)	5	10	15	20	25	30	50	70

Переводные нормативы по физической подготовке и технике игры

п/п	Упр-я По ОФП. Для полевых играков	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
1.	Бег 30 м (сек)	5,9	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,6
2.	6-минутный бег (м)	1000	1100	1200	1300	1350	1450	1550	1600
3.	Прыжок в длину с/м (см)	135	145	155	165	175	185	205	220
4.	Подтягивание	6	7	8	9	10	11	12	11
По СФП									
5.	Бег 30 м. с ведением мяча (сек.)	7,0	6,8	6,5	6,3	6,1	5,9	5,7	5,4
6.	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	10	12	13	15	16	17	18	20
По технической подготовке для полевых игроков									
7.	Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	15	20	25	30	35	55	70

3.4. Методические указания по организации промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Учащиеся,успешновыполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

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

3.5. Теория и методика физической культуры и спорта.

Теоретические занятия могут проводиться в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Для спортсменов младшего возраста теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде бесед (не более 15-20 мин), в старших группах для прохождения теоретической части раздела желательно выделять отдельные знания. Следует так же принимать меры для самостоятельного ознакомления указанных групп спортсменов с литературой и общим вопросам спортивной тренировки. Беседы по вопросам гигиены, строению и функциям организма, о врачебном контроле и первой медицинской помощи должны проводиться специалистами по данным дисциплинам.

Методические занятия проводятся с правилами и судейством соревнований. На практических занятиях спортсмены изучают и совершенствуют технику и тактику футбола, развивают физические качества, овладевают инструкторской и судейской практикой.

Примерный план теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы.
1	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуре. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
2	Личная и общественная гигиена.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
3	Закаливание организма.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
4	Зарождение и развитие лёгкой атлетики.	История лёгкой атлетики.
5	Лучшие спортсмены.	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.
7	Общая характеристика спортивной тренировки.	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.
8	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
9	Краткие сведения о строении и функции организма	Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.
10	Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травматизма	Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и способы остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы.)

3.6. Результаты освоения предпрофессиональной программы

На этапе начальной подготовки:

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

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;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

3.7. Результаты освоения по предметным областямявляется приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков:

1) *В области теории и методики физической культуры и спорта учащийся должен знать*:

- историю развития футбола;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2) *В области общей и специальной физической подготовки учащийся должен уметь и владеть:*

- комплексами физических упражнений;

- навыками развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);

- навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействия гармоничному физическому развитию, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3) *В области вида спорта «футбол» учащийся должен:*

- *владеть* навыками повышения уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- *владеть* навыками владения основами техники и тактики;

- обладать соревновательным опытом путем участия в спортивных соревнованиях;

- уметь развивать специальные физические (двигательные) и психологические качества;

- повысить уровень функциональной подготовленности;

- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочные и соревновательные нагрузки;

- выполнять требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов.

4) *В области освоения других видов спорта и подвижных игр учащийся должен:*

- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- уметь развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- иметь навыки сохранения собственной физической формы.

5*). В области технико-тактической и психологической подготовки учащийся должен:*

- освоить основы технических и тактических действий;

- освоить различные алгоритмы технико-тактических действий;

- приобрести навыки анализа спортивного мастерства соперников;

- уметь адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;

- уметь преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;

Глава 4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Литература:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ).
3. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р).
4. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".
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 Минспорта России от 12.09.2013 №731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта".
8. Федеральные стандарты спортивной подготовки по футболу.
9. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41.
10. Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей Детско-юношеская спортивная школа Целинского района.
11. Андреев С.Н. Футбол в школе. М., Просвещение, 1986.
12. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. М., ФиС, 1975.
13. Сушков М.П., Розин М.Б., Ваш друг - кожаный мяч. М., ФиС, 1977.
14. Симаков В.И. Футбол: комбинации в парах. М., ФиС, 1980.
15. Футболист в игре и тренировке. Под ред. Савина С.А. М., ФиС, 1975.

16. Метод. рекомендации по орг. массовых соревнований по футболу. М., 1987.
17. Никитин Б.П., Никитина Л.А. Резервы здоровья наших детей. М., ФиС, 1990.
18. Иванов Ю.И., Михайлова Э.И. Играйте на здоровье. М., Московская правда, 199
19. Филин В.П., Фомин Р.А. Основы юношеского спорта. М., ФиС, 1980.
20. Андреев С.Н. Мини-футбол. М., ФиС, 1978.
21. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. М., ФиС, 1971.
22. Гагаева Г.М. Психология футбола. М., ФиС, 1969.
23. Журнал «Теория и практика футбола» № 4 (20), 2003.
24. Еженедельник «Футбол» - различные номера 1995 – 2012 г.г.
25. Спортивные и подвижные игры. Учебник для техникумов физической культуры. М., ФиС, 1984.
26. Тренировочные микроциклы скоростно-силовой направленности в подготовке юных футболистов: Методические рекомендации / Под общ. ред. Швыкова В.А. М., Терра-спорт, 2000. (Библиотечка тренера).

Видеоматериалы

1. Контроль мяча. BennettVideoGroup, 88 мин., 2000.
2. Футбольная видеоэнциклопедия: разминка, техника, тактика. ImagenyDeporte (Spain), 80 мин., 2002.
3. Удары. BennettVideoGroup, 105 мин., 2000.
4. Дриблингифинты. BennettVideoGroup, 71 мин., 2000.
5. Подготовка классного голкипера. GreenUmbrella, 55 мин., 2001.
6. Супермастерство и удары головой. BennettVideoGroup, 100 мин., 2000.

DVD

1.Уроки футбола. Английская школа: отработка навыков; игра на ограниченном участке и комбинационная игра;
курс для полузащитников.
2. Техника защиты (зонная защита).
3. Уроки футбола в 9-12 лет. Школа Корвера (Франция) Часть 1, 2, 3, 4.
4. Искусство игры в нападении.
5. Разминка, тренировка, игра 9-14 лет (Шотландия).
6. Уроки звёзд. Тактика игры. Командная игра (Голландия-Дания, 1997).
7. Уроки звёзд (Англия).
8. Тренировка футболистов 12-15 лет (Франция).Часть 1, 2
9. Высшее вратарское мастерство.
10. Подготовка вратаря.

Интернет-ресурсы:

Российский футбольный союз - www.rfs.ru

Советский спорт - www.sovsport.ru

Спорт в РТ - tatsport.com

Спорт-экспресс - www.sport-express.ru

Федерация футбола РТ - www.ffrt.ru