**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Предпрофессиональная программа по футболу МКОУ ДОД Серафимовичская ДЮСШ разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минспорта России от 27.03.2013г. № 147 « Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол», Приказом № 731 от 12.09.2013г «Порядком приёма на обучения по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» и Приказом Минспорта России №730 от13.09.2013г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам». Методическими рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 г., и Программой по футболу 2010г.

Программа служит основным документом для эффективного построения этапа многолетней подготовки резервов футболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей.

На основании нормативной части программы разрабатываются учебные планы групп с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения педагогического совета, директором спортивной школы.

В программе учебный материал теоретических и практических занятий предназначен для детей 8-18 лет.

Если футболисты данной учебной группы достаточно быстро освоили предусмотренный программой материал, тренер может досрочно перейти к обучению их техническим приемам, предусмотренных для более старших групп. Для закрепления и совершенствования пройденного используется учебный материал, изложенный для более младших возрастных групп. В связи с этим тренеру представляется возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно с учетом возраста футболистов и целевой направленности занятий подбирать необходимый материал.

 **Направленность программы:** программа по футболу

* по содержанию является физкультурно-спортивной направленности;
* по времени реализации-10летней;
* по функциональному предназначению - специальной;
* по форме организации - групповой;
* по группе видов спорта - командные игровые виды спорта.

Предпрофессиональная программаразработана на основе программы по футболу для спортивных школ, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, федеральных государственных требований, за основу взяты требования выполнения контрольных нормативов, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, технической, тактической, и теоретической подготовки, результаты участия в соревнованиях.

 **Новизна программы:** в настоящей программе конкретизированы и внесены разработанные контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения. В большей степени это касается технической подготовки спортсменов. Нормативы ОФП также разработаны с учетом имеющейся материально-технической базы учреждения, и носят оценочный характер.

 **Актуальность программы** обусловлена, тем, что в настоящее время к подготовке футбольного резерва предъявляются высокие требования. Существующая программа по футболу не учитывает специфики работы данной спортивной школы. В связи с этим возникла необходимость написания предпрофессиональной программы с учетом специфики режима работы школы, возрастных особенностей обучающихся, уровня их подготовленности, конкретным календарем соревнований. Специфика заключается в современном личностном росте спортсмена, в нахождении оптимальных для каждого занимающегося путей личностного роста, и содействия успешному решению задач многолетнего этапа подготовленности.

 **Цель программы:**

* отбор одаренных детей;
* создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
* подготовка к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
* подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
* организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

 **Задачи:**

* формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
* выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

**Отличительные особенности** предпрофессиональной программы заключается в том, что она составлена с учетом условий проведения занятий, режимом работы школы, возрастными особенностями обучающихся, уровнем их подготовленности, а также отдельного календаря соревнований и количество учебных часов в год (академических) планируется из расчета

 **46 недель учебно-тренировочной работы и 6 недель активного отдыха и самостоятельной работы.**

**Возраст детей,**  участвующих в реализации данной предпрофессиональной программы:

8 -18 лет, по уровню подготовленности способны выполнять предлагаемые задания программы.

**Формы занятий**:

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются

* теоретические
* групповые практические занятия;
* тренировки по индивидуальным планам;
* календарные соревнования;
* учебные, тренировочные и товарищеские игры; учебно-тренировочные занятия в оздоровительно-спортивном лагере;
* учебно-тренировочные сборы;
* восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

 Изучение теоретического материала планируется в форме бесед продолжительностью 15-30 мин, или специальных теоретических занятий продолжительностью 45 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. В программе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские, областные, российские и соревнования с участием команд различных возрастных групп.

**Режим занятий:**

Продолжительность одного занятия в группах начальной под готовки не должна превышать 2-х, а в учебно-тренировочных группах 4-х академических часов.

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

По дополнительным предпрофессионалым программам допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп при этом необходимо соблюдать следующие условия:

* разница уровня подготовки занимающихся не превышая двух спортивных разрядов или спортивных званий;
* не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
* не превышен максимальный количественный состав объединённой группы.

**Результатом освоения программы является:**

Выполнение программных требований, выполнение контрольных нормативов по общей, специальной подготовке и технико-тактической подготовке. Выполнение юношеского и спортивного разряда, показатели соревновательной деятельности (стабильные выступления на соревнованиях городского, областного, российского уровня.)

**Учащиеся должны знать и уметь:**

1. **В области теории и методики физической культуры и спорта:**
	* история развития избранного вида спорта;
	* место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
	* основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта;
	* федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта;
	* общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
	* предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
	* основы спортивной подготовки;
	* 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 физической подготовки:**

* развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
* освоение комплексов физических упражнений;
* укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

 **3. В области избранного вида спорта:**

* + - овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
		- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
		- развитие специальных психологических качеств;
		- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
		- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
		- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

 **4. В области специальной физической подготовки:**

* развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
* повышение индивидуального игрового мастерства;
* освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
* повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

**Формы подведения итогов**:

 Содержание требований к уровню подготовленности учащихся составляют конкретные количественные показатели по основным видам подготовки, физическому развитию, результатам участия в соревнованиях, подготовке кандидатов в члены сборных команд и команд мастеров.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей и специальной физической и технико-тактической подготовке.

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проводится два раза в год: в конце подготовительного периода (март-апрель) и соревновательного (октябрь) периодов.

**1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

**1. 1 Сроки реализации**

Программа рассчитана на 10 летний курс обучения, в том числе:

* 3 года этапа начальной подготовки,
* 5 лет этап учебно-тренировочный,
* 2 года совершенствования спортивного мастерства.

Программа рассчитана на групповой метод проведения занятий. Количество занимающихся согласно локальным актам школы.

 Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащихся. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы, о чём указывается в учебных планах школы.

 Учебный материал излагается для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования.

**1.2 Комплектование**

Детско-юношеская спортивная школа комплектуется путём набора из числа учащихся общеобразовательных школ города Серафимовича и Серафимовичского муниципального района. Учебные группы комплектуются с учётом возраста и спортивной подготовки учащихся, перевод на этапы обучения по данным контрольно-переводным нормативам и решения педагогического совета.

 В спортивную школу в группы начальной принимаются дети с 8 лет на основании заявления родителей и справки врача из врачебно-физкультурного диспансера и Порядком приёма на обучения по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта». Поиск и отбор детей так же может осуществляется при проведении тренерско-преподавательским составом соревнований новичков, других спортивно массовых мероприятий.

Для зачисления в учебно-тренировочные группы спортсмены должны выполнить контрольные нормативы по ОФП, СФП И ТТП.

 группы спортивного совершенствования спортсмены не зачисляются, не пройдя учебно-тренировочные группы.

Комплектование и утверждение контингента учащихся и количества групп производится ежегодно до 15 сентября приказом директора спортивной школы.

**1.3 Условия комплектования учебных групп по футболу**

Из Приложения № 9 к Приказу Минспорта России от 27.03.2013г. № 147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол»,

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Возраст учащихся для зачисления в школу | Минимальное количество учащихся в группе | Максимальноеколичество учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования по спортивной подготовке на конец года |
| **1. Этап начальной подготовки (Предварительной подготовки)** |
| 1 | 8 | 12-14 | 30 | 6 | Выполнение (КНТ). |
| 2 | 9 | 12-14 | 30 | 7 | Выполнение (КНТ) |
| 3 | 10 | 12-14 | 30 | 7 | Выполнение (КНТ) |
| **2. Учебно-тренировочный этап** (**период базовой подготовки)** |
| 1 | 11 | 12-14 | 20 | 8 | Выполнение (КНТ) |
| 2 | 12 | 12-14 | 20 | 9 | Выполнение (КНТ)и 3 юн. разряда |
| **3. Учебно-тренировочный этап (период спортивной специализации)** |
| 3 | 13 | 12-14 | 16 | 10 | Выполнение (КНТ)подтверждение3 юн. разряда |
| 4 | 14 | 12-14 | 16 | 11 | Выполнение (КНТ) и 2юн. разряда |
| 5 | 15 | 12-14 | 16 | 12 | Выполнение (КНТ) 1 юн. разряда |
| **4. Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| 1 | 16 | 2-6 | 12 | 14 | Выполнение (КНТ) и 1юн . разряда |
| 2 | 17 | 2-6 | 12 | 14 | Выполнение (КНТ) и 1спортивного . разряда |

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований, в учебно-тренировочных – выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями Программы по годам обучения.

**1.4 Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

**на 46 недель**

Приказу Минспорта России от 27.03.2013г. № 147 « Об утверждении Федерального

стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол»,

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапный |  | Этапы и годы спортивной подготовки |  |
| норматив |  |  |  |  |  |  |
| Этап начальной | Тренировочный этап | Этап |
|  | подготовки | (этап спортивной | совершен- |
|  |  |  | специализации) | ствования |
|  |  |  |  |  | спортивного мастерства |
|  | до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Количество |  6 | 7 |  9 | 12 | 14 |
| часов в неделю |  |  |  |  |  |
| Количество |  3 | 3-4 |  4-5 | 5-6 |  6-7 |
| тренировок |  |  |  |  |  |
| в неделю |  |  |  |  |  |
| Общее |  276 | 322 |  414 | 552 |  644 |
| количество |  |  |  |  |  |
| часов в год |  |  |  |  |  |
| Общее |  138 | 138-184 | 184-230 |  230-276 |  276-322 |
| количество |  |  |  |  |  |
| тренировок |  |  |  |  |  |
| в год |  |  |  |  |  |  |

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

**подготовки**

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

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

**(этапе спортивной специализации)**

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

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

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

**1.8 Учебный план по годам обучения на 46 недель**

**Отделение футбола**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Разделы****подготовки** | **ГНП** | **УТГ** | **ГСМ** |
| **1г.о.** | **2г.о.** | **3г.о** | **1г.о.** | **2г.о.** | **3г.о** | **4г.о.** | **5г.о.** | **1г.о** | **2г.о** |
| **8лет** | **9лет** | **10 лет** | **11 лет** | **12 лет** | **13 лет** | **14 лет** | **15 лет** | **16 лет** | **17 лет** |
| **6ч** | **7ч** | **7ч** | **8ч** | **9ч** | **10ч** | **11ч** | **12ч** | **14ч** | **14ч** |
| 1. Теория | 13 | 13 | 13 | 16 | 21 | 27 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| Общаяфизическая подготовка | 83 | 84 | 84 | 92 | 103 | 74 | 76 | 82 | 82 | 82 |
| Специальная физическая подготовка | 30 | 28 | 28 | 32 | 34 | 46 | 50 | 55 | 77 | 77 |
| Техническая подготовка | 66 | 107 | 107 | 103 | 115 | 105 | 110 | 120 | 120 | 120 |
| Тактическая подготовка | 25 | 38 | 38 | 45 | 55 | 46 | 50 | 55 | 88 | 88 |
| Технико-тактическая,Интегральная подготовка | 20 | 33 | 33 | 35 | 40 | 90 | 93 | 102 | 110 | 110 |
| Учебные и тренировочные игры. Судейская практика | 16 | 9 | 9 | 20 | 20 | 34 | 43 | 60 | 71 | 71 |
| Календарные и контрольные игры | 15 | 4 | 4 | 16 | 17 | 30 | 40 | 40 | 50 | 50 |
| Контрольно-переводные экзамены. | 8 | 6 | 6 | 9 | 9 | 8 | 14 | 8 | 16 | 16 |
| Всего: | 276 | 322 | 322 | 368 | 414 | 460 | 506 | 552 | 644 | 644 |

**1.9 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол**

**на 46 недель**

Приказу Минспорта России от 27.03.2013г. № 147 « Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол»,

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совер- шенствования спортивного мастер­ства |
| 1 год | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Общаяфизическая подготовка (%) | 13 - 17 | 13 - 17 | 13 - 17 | 13 - 17 | 4 - 6 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 4 - 6 | 4 - 6 | 9 - 11 | 9 - 11 | 9 - 11 |
| Техническая подготовка (%) | 35 - 45 | 35 - 45 | 26 - 34 | 18 - 23 | 13 - 17 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 9 - 11 | 9 - 11 | 9 - 11 | 9 - 11 | 13 - 17 |
| Технико- тактическая (интегральная) подготовка (%) | 22 - 28 | 22 - 28 | 26 - 34 | 31 - 39 | 35 - 45 |
| Участие в соревнованиях, судейская практика | 4 - 6 | 4 - 6 | 5 - 8 | 5 - 8 | 8 - 10 |

**2 .УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ**

**2.1 Общая физическая подготовка (для всех групп)**

**(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 колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход, с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

 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, перетаскивание, приседания с партнером, переноска партнера 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 30, 60, 100, 400, 500, 800м. Кроссы от 1000 до 3000м. (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

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

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

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

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

 9.Плавание. Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Проплывание на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

**2.2 Специальная физическая подготовка (для всех групп)**

 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, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа "День и ночь", "Вызов", "Вызов номеров", "Рывок за мячом" и т.д.

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

 Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150м. (15-20м. с максимальной скоростью, 10-15м. медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа "Салки по кругу", "Бегуны", "Сумей догнать" и т.д.

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

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

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

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

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 1.5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м 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 40до 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", "Скакуны", "Прыжковая эстафета" и т.д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут 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 5-12 мин 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 мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманны­ми движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа "Живая цель", "Салки мячом", "Ловля парами" и др.

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

**2.3 Годовой план график 6 часов в неделю**

**ГНП-1-года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы****подготовки** | **Месяцы** | **Всего часов** |
| **IX** | **X** | XI | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VIII** |
| Теория |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 13 |
| 1. Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Футбол в России и за рубежом |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Строение и функции организма человека |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Основы спортивной тренировки |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |
| 5.Гигиенические требования в футболе |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 3 |  |  |
| О Ф П | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 7 | 83 |
| С Ф П | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 30 |
| Техника | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 66 |
| Тактика | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 25 |
| Интегральная подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 20 |
| Учебные и тренировочные игры | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 16 |
| Календарные и контрольные игры |  |  | 5 |  |  | 3 | 5 |  |  | 2 |  | 15 |
| Контрольно-переводные экзамены. | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  | 8 |
| Итого: | 26 | 27 | 27 | 25 | 24 | 26 | 28 | 24 | 26 | 25 | 18 | 276 |

**Теоретическая подготовка**

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательные школы-интернаты олимпийского резерва.

Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы итребования 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 I 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 (чемпионат и Кубок России, «Юность", 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 знания 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.

 Тема5.Основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

 Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

**Техническая и тактическая подготовка**

**Для групп начальной подготовки**

**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, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону с крестным, 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 перин 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 партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю пере­дачи, низом или верхом. Комбинация "игра в стенку".

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

**Тактика защиты**

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

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

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных 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.

**При выпуске из групп начальной подготовки и приёме в учебно-тренировочную группу первого года обучения учащиеся должны:**

Знать:

* Знать основные задачи физического воспитания;
* Знать теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса;
* Знать историю футбола в России;
* Правила соревнований.

Уметь:

* Владеть основами техники футбола: (техника передвижения, удары по мячу ногой, удары по мячу головой, остановка мяча, ведение мяча, обманные движения (финты), отбор мяча, вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря);
* Осваивать процесс игры в соответствии с правилами "мини-футбола";
* Владеть индивидуальной и элементарной групповой тактикой игры.

 Тактика нападения:

* Индивидуальные действия без мяча;
* Индивидуальные действия с мячом.

 Групповые действия:

 Тактика защиты:

* Индивидуальные действия Тактика вратаря;
* Понимать значение спортивных соревнований.

**2.4 Годовой план график 7 часов в неделю**

**ГНП-2-го, ГНП-3-го года обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы****подготовки** | **Месяцы** | **Всего часов** |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VIII** |
| Теория | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 13 |
| О Ф П | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 4 | 84 |
| С Ф П | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 28 |
| Техника | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 7 | 107 |
| Тактика | 5 | 4 | 3 | 5 | 1 | 5 | 3 | 2 | 4 | 5 | 1 | 38 |
| Интегральная подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 33 |
| Учебные и тренировочные игры |  |  | 2 |  | 4 |  | 3 |  |  |  |  | 9 |
| Календарные и контрольные игры |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  | 4 |
| Контрольно-переводные экзамены. |  | 3 |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  | 6 |
| Итого: | 30 | 32 | 30 | 32 | 30 | 30 | 31 | 30 | 31 | 30 | 16 | 322 |

**Теоретическая подготовка**

Тема I. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательные школы-интернаты олимпийского резерва.

Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы итребования 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 I 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 (чемпионат и Кубок России, «Юность", чемпионаты Европы и мира).

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Тема3.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 знания 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 и 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. Физиологические основы спортивной тренировки

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

 Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показателя динамики восстановления работоспособности футболиста.

 Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка

Значение всесторонней физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами:

* Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.
* Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка, перед тренировкой и игрой.
* Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

 Тема 8. Техническая подготовка

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

Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства. 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.

 Тема 9. 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, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использова­ние скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: "зона", "персональная опека", комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков 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 10. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка

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

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

 Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

 **Техническая и тактическая подготовка**

**Для групп начальной подготовки**

**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, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону с крестным, 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 перин 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 партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю пере­дачи, низом или верхом. Комбинация "игра в стенку".

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

**Тактика защиты**

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

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

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных 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.

**При выпуске из групп начальной подготовки и приёме в учебно-тренировочную группу первого года обучения учащиеся должны:**

Знать:

* Знать основные задачи физического воспитания;
* Знать теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса;
* Знать историю футбола в России;
* Правила соревнований.

Уметь:

* Владеть основами техники футбола: (техника передвижения, удары по мячу ногой, удары по мячу головой, остановка мяча, ведение мяча, обманные движения (финты), отбор мяча, вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря);
* Осваивать процесс игры в соответствии с правилами "мини-футбола";
* Владеть индивидуальной и элементарной групповой тактикой игры.

 Тактика нападения:

* Индивидуальные действия без мяча;
* Индивидуальные действия с мячом.

Групповые действия:

Тактика защиты:

* Индивидуальные действия Тактика вратаря;
* Понимать значение спортивных соревнований.

**Выполнить контрольно-переводные нормативные требования**

**Учебно-тренировочный этап (начальной специализации)**

**Основная цель тренировки –** овладение основами физической и технико-тактической подготовленности.

**Задачи учебно-тренировочного этапа**, **периода начальной специализации:**

* формирование двигательных умений;
* сохранение у детей стойкого интереса к футболу и спорту;
* выявление детей, талантливых по отношению к футболу;
* гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление - здоровья;
* опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости;
* освоение технических приемов игры и их применение в играх;
* овладение индивидуальной тактикой игры.

**Факторы, ограничивающие нагрузку:**

1. недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
2. возрастные психологические особенности детей;
3. недостаточный общий объём двигательных умений.

**Основные средства:**

1. игровые упражнения и подвижные игры;
2. тематические задания;
3. тесты по ОФП и СФП;
4. соревнования.

**Основные методы выполнения упражнений:** использование слова, игровой, повторный, соревновательный, наглядный, проблемный.

**Основные направления тренировки:** отработка технико-тактических приёмов.

**Особенности обучения:** учёт возрастных и психологических особенностей

**Методика контроля.** Контроль на этапе начальной специализации используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, основываться на объективных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке знаний образовательной программы при сдаче экзаменационных зачетов и выполнения разрядных норм.

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

**Врачебный контроль** за юными спортсменами предусматривает:

1. углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
2. медицинское обследование перед соревнованиями;
3. врачебно-педогагические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
4. санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок, одеждой и обувью;
5. контроль за выполнением юными спортсменами рекомендации врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

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

**Участие в соревнованиях.** Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Так как учащиеся мало выступают в официальных соревнованиях, укреплению опыта соревновательной практики способствует сдача обязательной программы.

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

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с соперником.

**2.5 Годовой план-график на 8часов**

**Учебно-тренировочный этап 1года обучения** (**период базовой подготовки) 11лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы****подготовки** | **Месяцы** | **Всего часов** |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VIII** |
| Теория | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  | 16 |
| О Ф П | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 2 | 92 |
| С Ф П | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 32 |
| Техника | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 3 | 103 |
| Тактика | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 45 |
| Интегральная подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 35 |
| Учебные и тренировочные игры, судейская практика | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 20 |
| Календарные и контрольные игры |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 16 |
| Контрольно-переводные экзамены. |  | 3 |  |  |  |  |  | 3 | 3 |  |  | 9 |
| Итого: | 33 | 36 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 30 | 36 | 33 | 17 | 368 |

**2.6 Годовой план график 9 часов в неделю**

**Учебно-тренировочный этап 2года обучения** (**период базовой подготовки) 12лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы****подготовки** | **Месяцы** | **Всего часов** |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VIII** |
| Теория | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 21 |
| 1. Физическая культура и спорт в России | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| 2. Футбол в России и за рубежом | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Строение и функции организма человека |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.Техническая подготовка |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Тактическая подготовка |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. Виды подготовки: физическая подготовка |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 7.Место занятий, оборудование и инвентарь |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 8. Основы методики обучения |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |
| 9. Правила игры. Организация и проведение соревнований |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |
| 10. Гигиенические требования в футболе и. Врачебный контроль и самоконтроль |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 |  |  |
| О Ф П | 9 | 10 | 9 | 10 | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 103 |
| С Ф П | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 34 |
| Техника | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 5 | 115 |
| Тактика | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 55 |
| Интегральная подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 40 |
| Учебные и тренировочные игры, судейская практика | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 20 |
| Календарные и контрольные игры | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |  | 17 |
| Контрольно-переводные экзамены. |  | 3 |  |  |  |  |  |  | 3 | 3 |  | 9 |
| Итого: | 39 | 43 | 39 | 40 | 39 | 38 | 37 | 37 | 39 | 38 | 25 | 414 |

**Теоретическая подготовка**

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательные школы-интернаты олимпийского резерва.

Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы итребования 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 I 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 (чемпионат и Кубок России, «Юность", 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 знания 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 и 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. Физиологические основы спортивной тренировки

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показателя динамики восстановления работоспособности футболиста.

 Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка

Значение всесторонней физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка, перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

 Тема 8. Техническая подготовка

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

Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства. 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.

 Тема 9. 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, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использова­ние скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: "зона", "персональная опека", комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков 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 10. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка

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

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

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

 Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

 Тема 11. Основы методики обучения и тренировки.

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

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

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

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

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

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

 Урок - основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении урока: задачи, содержание его частей и нагрузка в уроке. Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности.

 Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

 Тема 12. Планирование спортивной тренировки и учет

 Роль и значение планирования как основы управления про­цессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование.

 Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов.

 Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов.

 Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.

 Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

 Тема 13. Правила игры. Организация и проведение соревнований

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

 Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судей 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. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

 Планы соревнований. Системы 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.

Тема 14. Установка перед играми и разбор, проведенных игр

 Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

 Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

 Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе 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, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанные с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

**Техническая подготовка**

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

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резане удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

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

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

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

Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

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

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

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

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точ­ность и дальность.

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

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

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

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

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

**Тактическая подготовка**

**Тактика нападения**

Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: "стенка", "скрещивание", Комбинация "пропуск мяча". Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

**Тактика защиты**

Индивидуальные действия. Противодействие маневрирова­нию, т.е. осуществление "закрывания" и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в "перехвате". Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям "стенка", "скрещивание", "пропуск мяча". Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных "комбинаций". Организация и построение "стенки". Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты.

Обманные движения. Совершенствование финтов "уходом", "ударом", "остановкой" в условиях игровых упражнений с актив­ным единоборством и учебных игр.

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

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

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

Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги.

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

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

**При выпуске из учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения (этапа базовой подготовки) и приёме в учебно-тренировочную группу 3 и 4 года обучения учащиеся должны:**

Знать:

* Знать основные задачи физического воспитания;
* Знать теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса;
* Знать историю футбола в России;
* Правила соревнований;
* Виды подготовки: специфическая (специальная)
* интегральная подготовка;
* Виды подготовки: техническая подготовка;
* Виды подготовки: тактическая подготовка;
* Виды подготовки: физическая подготовка;
* Виды подготовки: психическая подготовка;
* Планирование спортивной подготовки.

Уметь:

* Владеть основами техники футбола: (техника передвижения, удары по мячу ногой, удары по мячу головой, остановка мяча, ведение мяча, обманные движения (финты), отбор мяча, вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря);
* Осваивать процесс игры в соответствии с правилами футбола;
* Владеть индивидуальной и элементарной групповой тактикой игры.

 Тактика нападения:

* Индивидуальные действия без мяча.
* Индивидуальные действия с мячом.
* Командные действия. Групповые действия

Тактика защиты:

* Индивидуальные действия;
* Командные действия;
* Групповые действия;
* Обманные движения;
* Тактика вратаря;
* Отбор мяча;
* Вбрасывание мяча;
* Понимать значение спортивных соревнований.

**2.7 Учебно-тренировочный этап (углубленная специализация)**

**Основная цель тренировки – з**акреплениетехнико-тактической подготовленности, развитие физических качеств.

**Задачи учебно-тренировочного этапа (углубленная специализация):**

* совершенствование двигательных навыков;
* обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников;
* воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных, выносливости, силовых;
* укрепление здоровья;
* расширение объема, разносторонности тактико-технических действий в обороне и атаке;
* воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры;
* совершенствование соревновательной деятельности юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей;
* формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр.

В учебно-тренировочных группах третьего года обучения – формирование устойчивого интереса к занятиям футболом, развитие тактического зрения, приобретение навыков самостоятельной работы. Изучение элементарных правил судейства и организации соревнований. Подтверждение норматива III юн. разряда.

В учебно-тренировочных группах четвёртого года обучения – расширение элементарных теоретических знаний и их совершенствования, выполнение 2 юн. разряда.

В учебно-тренировочных группах пятого года обучения – совершенствование теоретических знаний, углубленное изучение типовых позиций миттельшпиля, формирование дебютного репертуара, углубленное изучение сложных окончаний, овладение глубокими знаниями по истории шахмат, знакомство с методами психологической и волевой подготовки шахматиста, практическая деятельность по организации и судейству соревнований. Подтверждение норматива 2 юн. разряда.

**Факторы, ограничивающие нагрузку**:

1. функциональные особенности организма подростка в связи с половым созреванием;
2. диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
3. неравномерность в росте и развитии силы.

**Основные средства тренировки:**

1. комплексы специально подготовленных упражнений;
2. квалификационные турниры, анализ игры, индивидуальные занятия;
3. теоретические и судейские семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся;
4. спортивные игры; тренировочные игры, соревнования.

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

**Основные направления тренировки.** Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому подготовка на этом этапе становиться более целенаправленной. Перед специалистами встаёт задача правильного подбора соответствующих средств избранного вида спорта. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

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

В процессе тренировки рекомендуются следующие виды контроля:

*самоконтроля* юных спортсменов за частотой пульса в покое, качеством сна, аппетитом, весом тела, общим самочувствием;

*педагогический контроль* определяет эффективность технической, тактической и интегральной подготовленности юных футболистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ;

*медицинский контроль* нужен для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

**Участие в соревнованиях** зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. В соревнованиях необходимо вырабатывать у юных футболистов свойство не преувеличивать трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревнований.

**2.8 Учебно-тренировочный этап (период спортивной специализации) 13 лет**

**Учебно-тренировочный этап 3 года обучения**

**Годовой план график 10 часов в неделю**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы****подготовки** | **Месяцы** | **Всего часов** |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VIII** |
| Теория | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 27 |
| О Ф П | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 4 | 74 |
| С Ф П | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 46 |
| Техника | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 5 | 105 |
| Тактика | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  | 46 |
| Интегральная подготовка | 10 | 10 | 8 | 10 | 8 | 7 | 8 | 6 | 6 | 8 | 9 | 90 |
| Учебные и тренировочные игры, судейская практика | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 34 |
| Календарные и контрольные игры | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 30 |
| Контрольно-переводные экзамены. |  | 2 | 2 |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  | 8 |
| Итого: | 43 | 45 | 43 | 44 | 43 | 42 | 43 | 43 | 43 | 43 | 28 | 460 |

**Годовой план график 11 часов в неделю**

**Учебно-тренировочный этап 4 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы****подготовки** | **Месяцы** | **Всего часов** |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VIII** |
| Теория | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 30 |
| О Ф П | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 76 |
| С Ф П | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 50 |
| Техника | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 110 |
| Тактика | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 50 |
| Интегральная подготовка | 10 | 8 | 8 | 9 | 7 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 93 |
| Учебные и тренировочные игры, судейская практика | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 43 |
| Календарные и контрольные игры | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 40 |
| Контрольно-переводные экзамены. |  | 3 | 3 |  |  |  |  | 3 | 3 | 2 |  | 14 |
| Итого: | 46 | 47 | 47 | 47 | 45 | 47 | 47 | 50 | 49 | 48 | 33 | 506 |

 **Теоретическая подготовка**

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательные школы-интернаты олимпийского резерва.

Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы итребования 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 I 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 (чемпионат и Кубок России, «Юность", 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 знания 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 и 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. Физиологические основы спортивной тренировки

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показателя динамики восстановления работоспособности футболиста.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка

Значение всесторонней физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка, перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Тема 8. Техническая подготовка

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

Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства. 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.

Тема 9. 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, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использова­ние скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: "зона", "персональная опека", комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков 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 10. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка

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

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

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

 Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

Тема 11. Основы методики обучения и тренировки.

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

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

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

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

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

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

 Урок - основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении урока: задачи, содержание его частей и нагрузка в уроке. Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности.

 Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Тема 12. Планирование спортивной тренировки и учет

 Роль и значение планирования как основы управления про­цессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование.

 Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов.

 Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов.

 Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.

 Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Тема 13. Правила игры. Организация и проведение соревнований

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

 Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судей 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. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

 Планы соревнований. Системы 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.

Тема 14. Установка перед играми и разбор, проведенных игр

 Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

 Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

 Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе 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, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанные с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

**Учебно-тренировочные группы 13-14 лет**

**Техническая подготовка**

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

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резане удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

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

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

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

Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

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

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

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

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точ­ность и дальность.

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

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

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

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

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

**Тактическая подготовка**

**Тактика нападения**

Индивидуальные действия. 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 правильное 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.

**При выпуске из учебно-тренировочных групп 3-4 года обучения (этапа начальной специализации) и приёме в учебно-тренировочную группу 5 года обучения учащиеся должны:**

Знать:

* Знать основные задачи физического воспитания;
* Знать теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса;
* Знать историю футбола в России;
* Правила соревнований;
* Виды подготовки: специфическая (специальная);
* интегральная подготовка;
* Виды подготовки: техническая подготовка;
* Виды подготовки: тактическая подготовка;
* Виды подготовки: физическая подготовка;
* Виды подготовки: психическая подготовка;
* Планирование спортивной подготовки;
* Основы методики обучения;
* Правила игры. Организация и проведение соревнований;
* Установка на игру. Анализ игры.

Уметь:

* Владеть основами техники футбола: (техника передвижения, удары по мячу ногой, удары по мячу головой, остановка мяча, ведение мяча, обманные движения (финты), отбор мяча, вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря);
* Осваивать процесс игры в соответствии с правилами футбола;
* Владеть индивидуальной и элементарной групповой тактикой игры.

 Тактика нападения:

* Индивидуальные действия без мяча.
* Индивидуальные действия с мячом.

Командные действия. Групповые действия

Тактика защиты:

* Индивидуальные действия;
* Командные действия;
* Групповые действия;
* Обманные движения;
* Тактика вратаря;
* Отбор мяча;
* Вбрасывание мяча;
* Судейство игр в процессе учебных занятий.

**Выполнить контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП, технической и тактической подготовки футболистов**

**2.9 Годовой план график 12 часов в неделю**

**Для учебно-тренировочной группы 5 года обучения 15 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы****подготовки** | **Месяцы** | **Всего часов** |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VIII** |
| Теория | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 30 |
| О Ф П | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 5 | 82 |
| С Ф П | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 55 |
| Техника | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 120 |
| Тактика | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 55 |
| Интегральная подготовка | 10 | 11 | 8 | 9 | 9 | 10 | 9 | 11 | 10 | 6 | 9 | 102 |
| Учебные и тренировочные игры, судейская практика | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  | 60 |
| Календарные и контрольные игры | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 40 |
| Контрольно-переводные экзамены. |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  | 2 | 2 |  | 8 |
| Итого: | 51 | 52 | 51 | 53 | 51 | 52 | 51 | 53 | 54 | 50 | 34 | 552 |

 **Теоретическая подготовка**

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательные школы-интернаты олимпийского резерва.

Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы итребования 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 I 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 (чемпионат и Кубок России, «Юность", 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 знания 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 и 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. Физиологические основы спортивной тренировки

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показателя динамики восстановления работоспособности футболиста.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка

Значение всесторонней физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка, перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Тема 8. Техническая подготовка

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

Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства. 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.

Тема 9. 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, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использова­ние скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: "зона", "персональная опека", комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков 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 10. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка

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

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

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

 Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

Тема 11. Основы методики обучения и тренировки.

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

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

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

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

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

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

 Урок - основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении урока: задачи, содержание его частей и нагрузка в уроке. Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности.

 Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Тема 12. Планирование спортивной тренировки и учет

 Роль и значение планирования как основы управления про­цессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование.

 Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов.

 Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов.

 Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.

 Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Тема 13. Правила игры. Организация и проведение соревнований

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

 Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судей 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. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

 Планы соревнований. Системы 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.

Тема 14. Установка перед играми и разбор, проведенных игр

 Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

 Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

 Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе 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, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанные с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

**Учебно-тренировочные группы 15 лет**

**Техническая подготовка**

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

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резане удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

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

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

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

Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

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

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

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

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точ­ность и дальность.

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

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

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

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

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

**Тактическая подготовка**

**Тактика нападения**

Индивидуальные действия. 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 правильное 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.

**При выпуске из учебно-тренировочных групп 5 года обучения (этапа углубленной специализации) и приёме в группы спортивного совершенствования 1,2 года обучения учащиеся должны:**

Знать:

* Знать основные задачи физического воспитания;
* Знать теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса;
* Знать историю футбола в России;
* Правила соревнований;
* Виды подготовки: специфическая (специальная);
* интегральная подготовка;
* Виды подготовки: техническая подготовка;
* Виды подготовки: тактическая подготовка;
* Виды подготовки: физическая подготовка;
* Виды подготовки: психическая подготовка;
* Планирование спортивной подготовки;
* Основы методики обучения;
* Правила игры. Организация и проведение соревнований;
* Установка на игру. Анализ игры.

Уметь:

* Владеть основами техники футбола: (техника передвижения, удары по мячу ногой, удары по мячу головой, остановка мяча, ведение мяча, обманные движения (финты), отбор мяча, вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря);
* Осваивать процесс игры в соответствии с правилами футбола;
* Владеть индивидуальной и элементарной групповой тактикой игры.

 Тактика нападения:

* Индивидуальные действия без мяча.
* Индивидуальные действия с мячом.

Командные действия. Групповые действия

Тактика защиты:

* Индивидуальные действия;
* Командные действия;
* Групповые действия;
* Обманные движения;
* Тактика вратаря;
* Отбор мяча;
* Вбрасывание мяча;
* Судейство игр в процессе учебных занятий.

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП, технической и тактической подготовки футболистов**

**2.10 Этап спортивного совершенствования**

**Основная цель тренировки**:

совершенствованиетехнико-тактической подготовленности.

**Задачи этапов спортивного совершенствования:**

* реализация достигнутого уровня на функциональном уровне в процессе соревнований;
* воспитание футбольного интеллекта и умения применять нестандартные ходы в играх;
* воспитание умений контратаковать и противодействовать контратакам соперников;
* воспитание умений гибко менять тактическую схему игры.

 **Основные средства тренировки:**

1. работа по индивидуальному плану подготовки;
2. квалификационные турниры, анализигры, индивидуальные занятия;
3. теоретические и судейские семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся;
4. соревнования;
5. изометрические упражнения.

**Методы выполнения упражнений:** продуктивный, проблемного обучения, научно-поисковый, контрольный, соревновательный.

**Методы контроля:**

В процессе тренировки рекомендуются следующие виды контроля:

*самоконтроля* юных спортсменов за частотой пульса в покое, качеством сна, аппетитом, весом тела, общим самочувствием;

*педагогический контроль* определяет эффективность технической, тактической и интегральной подготовленности юных футболистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ;

*медицинский контроль* нужен для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

**Годовой план график 14 часов в неделю**

**Для групп совершенствования спортивного мастерства 1-2 года обучения 16-17лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы****подготовки** | **Месяцы** | **Всего часов** |
| **IX** | **X** | XI | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VIII** |
| Теория | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 30 |
| О Ф П | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 5 | 82 |
| С Ф П | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 77 |
| Техника | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 120 |
| Тактика | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 88 |
| Интегральная подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 110 |
| Учебные и тренировочные игры, судейская практика | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 |  | 71 |
| Календарные и контрольные игры | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  | 50 |
| Контрольно-переводные экзамены. |  |  | 4 | 4 |  |  |  |  | 4 | 4 |  | 16 |
| Итого: | 58 | 58 | 62 | 63 | 59 | 59 | 59 | 60 | 63 | 63 | 40 | 644 |

**Теоретическая подготовка**

Тема I. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательные школы-интернаты олимпийского резерва.

Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы итребования 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 I 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 (чемпионат и Кубок России, «Юность", 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 знания 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 и 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. Физиологические основы спортивной тренировки

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показателя динамики восстановления работоспособности футболиста.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка

Значение всесторонней физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка, перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Тема 8. Техническая подготовка

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

Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства. 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.

Тема 9. 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, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использова­ние скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: "зона", "персональная опека", комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков 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 10. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка

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

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

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

 Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

Тема 11. Основы методики обучения и тренировки.

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

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

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

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

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

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

 Урок - основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении урока: задачи, содержание его частей и нагрузка в уроке. Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности.

 Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Тема 12. Планирование спортивной тренировки и учет

 Роль и значение планирования как основы управления про­цессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование.

 Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов.

 Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов.

 Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.

 Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Тема 13. Правила игры. Организация и проведение соревнований

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

 Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судей 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. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

 Планы соревнований. Системы 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.

Тема 14. Установка перед играми и разбор, проведенных игр

 Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

 Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

 Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе 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, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанные с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

**Техническая подготовка**

Техника передвижения. Различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.

Техника владения мячом. Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, финтов, отбора мяча с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций.

**Тактическая подготовка**

**Тактика нападения**

Индивидуальные действия. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и конкретного соперника.

Групповые действия. Совершенствование до автоматизма взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывание новых комбинаций. Умение быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.

Командные действия. Совершенствование игры по избранной тактической системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть, учение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку и др.). Перестраивание тактического плана и ритма игры при четком взаимодействии в линиях защиты и нападения.

**Тактика защиты**

Индивидуальные действия. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства опекаемые соперников.

Групповые действия. Совершенствование организации противодействия "комбинациям" соперников в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.

Командные действия. Совершенствование игры в обороне по избранной тактической системе с учетом индивидуальных особенностей игроков и тактики ведения игры будущих соперников.

Тактика вратаря. Совершенствование тактических способностей и умений в игре в воротах и на выходе, организации атаки; руководства действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.

**Учебные и тренировочные игры**

 Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проигрывание плана игры с буду­щими соперниками.

**При выпуске групп спортивного совершенствования 2 года обучения (этапа спортивного совершенствования) учащиеся должны:**

Знать:

* Знать основные задачи физического воспитания;
* Знать теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса;
* Знать историю футбола в России;
* Правила соревнований;
* Виды подготовки: специфическая (специальная);
* интегральная подготовка;
* Виды подготовки: техническая подготовка;
* Виды подготовки: тактическая подготовка;
* Виды подготовки: физическая подготовка;
* Виды подготовки: психическая подготовка;
* Планирование спортивной подготовки;
* Основы методики обучения;
* Правила игры. Организация и проведение соревнований;
* Установка на игру. Анализ игры

Уметь:

* Владеть основами техники футбола: (техника передвижения, удары по мячу ногой, удары по мячу головой, остановка мяча, ведение мяча, обманные движения (финты), отбор мяча, вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря)
* Осваивать процесс игры в соответствии с правилами футбола,
* Владеть индивидуальной и элементарной групповой тактикой игры,

 Тактика нападения:

* Индивидуальные действия без мяча.
* Индивидуальные действия с мячом.

Командные действия. Групповые действия

Тактика защиты:

* Индивидуальные действия;
* Командные действия;
* Групповые действия;
* Обманные движения;
* Тактика вратаря;
* Отбор мяча;
* Вбрасывание мяча;
* Судейство игр в процессе учебных занятий;
* Выполнение разрядных требований.

**Выполнить контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП, технической и тактической подготовки футболистов**

**Требования к выпускникам**

**детско-юношеских спортивных школ по футболу:**

***Учащийся должен*:**

* Иметь прочные знания за курс обучения в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования;
* Выполнить 1 взрослый разряд;
* Войти в состав кандидатов в сборную команду области, ЮФО;
* Получить судейскую категорию;
* Получить удостоверение спортсмена-инструктора

 **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

**3.1 Учебная работа**

 Учебная работа в спортивной школе по футболу организуется на основе данной программы и проводится в течение учебного года. Основными формами организации учебно-тренировочной работы на всех этапах подготовки учащихся являются: теоретические и практические занятия, тренировочные игры, соревнования, инструкторская и судейская практика, тренировочные занятия в спортивных лагерях, учебно-тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия.

 На учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях занятия с футболистами проводятся как по группам, так и индивидуально.

 Важнейшей формой совершенствования мастерства юных футболистов в спортивных школах являются самостоятельные занятия учащихся. Выполнение домашних заданий учащимися групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп должно быть обязательным.

Основным показателем успеваемости учащихся спортивной школы является выполнение ими нормативных требований.

 Учащиеся спортивной школы должны участвовать в официальных, товарищеских, квалификационных соревнованиях в зависимости от календарного плана ДЮСШ.

Помимо теоретических и практических занятий в учебную работу входит общефизическая подготовка, специальная подготовка, техническая и тактическая подготовка, на основе педагогического и врачебного контроля.

Воспитательная работа в школе осуществляется в соответствии с требованиями о спортивной детско-юношеской школе.

Учебным планом спортивной школы должна предусматриваться организационно-судейская работа учащихся.

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной, может снижаться согласно утверждённому учебному плану. В зависимости от уровня подготовленности учащихся разрешается сокращение учебной нагрузки, но не более 25%, о чём указывается в учебном плане.

На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебно-тренировочных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливается в соответствии с наполняемостью и режимами работы учебно-тренировочных групп.

При спортивных школах могут быть созданы спортивно-оздоровительные группы. Численный состав занимающихся, объём учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в спортивно-оздоровительных группах устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Такая структура позволит тренерам-преподавателям спортивных школ пользоваться данной программой и создаст непрерывность процесса обучения высококвалифицированных футболистов.

### 3.2 Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях

**1. Общие требования к обеспечению безопасности при проведении занятий**

1.1 К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

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

1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

**2. Требования перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

**3. Требования во время занятий**

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

**4. Требования в аварийных ситуациях**

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

4.2.При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую

**3.5 Планирование учебно-тренировочного процесса**

 Спортивная школа по футболу работает на основе следующих документов планирования: перспективный план (на несколько лет), годовой план (на учебный год), рабочий план (на каждый месяц и недельный цикл), конспект занятия (на каждую тренировку), индивидуальный план (на отдельного футболиста).

 Перспективный план должен включать следующие основные разделы:

1. Краткая характеристика учебной группы.
2. Цель и основные задачи на планируемый период.
3. Этапы подготовки, их продолжительность, основная направленность процесса тренировки на этапах.
4. Основные соревнования.
5. Спортивно-технические показатели и модельные характеристики по годам.
6. Комплектование учебной группы.
7. Педагогический и врачебный контроль.

Перспективный план предусматривает постепенное повышение сложности решаемых задач и волнообразное увеличение объема и интенсивности нагрузки, дифференцированное для различных возрастных групп. При этом возрастание спортивных нагрузок планируется с таким расчетом, чтобы каждый период следующего годичного цикла начинался и заканчивался на более высоком уровне, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла.

 Годовой план тренировки составляется для каждой учебной группы, исходя из круглогодичности подготовки и в соответствии с утвержденным режимом учебно-тренировочной работы. В годовом плане детально излагается содержание тренировки с учетом поставленных задач, возраста занимающихся, их подготовленности, календаря соревнований, материальных условий, итогов реализации прошлогоднего плана и т.д. При планировании особенно важно учитывать режим учебы в общеобразовательной школе (динамику учебной нагрузки, экзамены, каникулы и т.д.).

 Учитывая тот факт, что в работе с юными футболистами 8-12 лет основная направленность тренировки - обучающая, для данных учебных групп не предусматривается четкая периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Однако в более старших возрастных группах периодизация выражается уже более четко; в годичном цикле 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, а также решаются задачи дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовленности.

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 изученные приемов, умение 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, лыки, 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 цикла 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 данный 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 прямолинейных 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 плотностью 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 сверхсореновательной 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 со средней плотностью и умеренной интенсивностью.

В физическую подготовку включаются упражнения на ловкость, силу (с достаточным интервалом отдыха) и выносливость (средние дистанции).

В техническую подготовку - упражнения по совершенствова­нию в технике (в единоборстве, в групповых взаимодействиях).

В тактическую подготовку - упражнения по разучиванию новых комбинаций, игровые упражнения 3x2, 4x3, 4x2 и т.д., обычные двухсторонние игры в комплексном уроке.

 Малая нагрузка - занятие продолжительностью 45-90 мин с уменьшенной интенсивностью.

В физическую подготовку входят общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость, координацию.

В техническую подготовку - упражнения по совершенствованию в технике (без единоборств и больших перемещений).

В тактическую подготовку - упражнения во взаимодействиях вдвоем, в звеньях, в линиях; игры в уменьшенных составах (5x5, 6х6).

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по Уровням и классификация используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематических занятий и с ростом тренированности организм футболиста адаптируется к определенным нагрузкам.

Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме футболистов. В старших учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу. Трем уровням нагрузки соответствуют "следующие пульсовые зоны:

* большая нагрузка - свыше 14500 сердечных сокращений:
* средняя нагрузка - от 8000 до 14500 сердечных сокращений;
* малая нагрузка - до 8000 сердечных сокращений.

Смоделированные виды нагрузок по их пульсовой "стоимости" с учетом интенсивности и объема сведены в таблицу. Необходимо отметить, что по физиологическому воздействию однородные величины нагрузки можно получать за счет увеличения ЧСС (интенсивности) или длительности тренировочного занятия.

**3.3 Влияние физических качеств и телосложения 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

1- незначительное влияние

**3.4 Углубленное медицинское обследование**

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Которое, осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Основными задачами медицинскими обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

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

К занятиям допускаются дети и подростки получившие допуск врача. Сведенья о прохождении углубленного медицинского обследования сдаются старшему тренеру школы.

**3.5 Восстановительные средства и мероприятия**

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств, которые подбираются с учётом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Этап начальной специализации

Восстановление работоспособности естественным путём: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объёма и интенсивности занятий (по принципу "от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме.

Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха.

Эмоциональность занятий за счёт использования в уроке подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе. Режим дня. Сон. Рациональное, витаминизированное питание. Режим питания.

Этап углубленной специализации

Восстановление работоспособности за счёт педагогических, гигиенических. психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- **педагогические** средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии её объёма и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

- **гигиенические** - режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

- психологические средства обеспечивают устойчивость психических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях;

- **медико-биологические**  средства: витаминизация, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этап спортивного совершенствования:

Средства восстановления:

- **педагогические** - переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объёма и различной интенсивности;

- **гигиенические** - оптимальные условия окружающей среды (взаимоотношения с окружающими в быту, школе, спортивном коллективе, семье*),* личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;

- **психологические** - беседы, внушение, убеждение тренера, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка;

- **медико-биологические** - витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, гидротерапия (ручной, механический и гидромассаж, душ и водные ванны); применение всех этих средств производится при разрешении врача.

Психологические средства восстановления.

Эти средства условно подразделяются на *психолого-педагогичесиие* (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и *психогигиенические* (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы релаксации и др.).

**3.6 Инструкторская и судейская практика**

В футбольных школах должна проводиться подготовка учащихся к работе в качестве инструктора – помощника тренера, а также к судейству соревнований. Для выполнения такой работы дети должны получить представление о соревнованиях

в детско-юношеском футболе, правилах игры, о структуре учебно-тренировочного занятия. Обо всем этом тренер рассказывает детям на этапах предварительной и начальной подготовки.

С самого начала учебно-тренировочного этапа начинают освоение навыков работы инструктора – помощника тренера. Тренер может поручить одному из детей проведение некоторых упражнений разминки или всей этой части тренировки. К этому моменту дети занимаются футболом от 4 до 6 лет, они провели сотни разминок под руководством тренера и знают многие упражнения, которые используют в этой части учебно-тренировочного занятия.

Поэтому тренеру нужно обсудить с детьми методику проведения разминки, акцентируя внимание на ее функциях (разогрев мышц, настройка на выполнение специальных упражнений и т.п.). Он должен подсказать детям-инструкторам, где должен стоять тренер, проводящий разминку; как нужно показывать упражнения; каким тоном объяснять, что делается правильно и что нет.

Необходимо также приучать детей к ведению дневника, в котором они записывают содержание тренировочных занятий и (это самое важное!) свои ощущения от выполненной работы.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе, общеобразовательной школе в роли судьи, старшего судьи, секретаря. Судейство городских соревнований в роли судьи, секретаря.

Выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту в УТГ 5.

**3.7 Психологическая подготовка**

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов. Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов – неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки.

**Задачами, которой является:** формирование психической устойчивости,

целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

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

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

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

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

К комплексным – спортивные и психолого-педагогические

упражнения.

Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные.

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

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

Многолетняя спортивная подготовка неразрывно связана

с решением задач воспитания. Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов.

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

* от знаний и умений воспитателя, от его педагогических;
* способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;
* от убеждений возраста, опыта, характера, темперамента и положения юного спортсмена в коллективе;
* от спортивного коллектива, общественного мнения в нем развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

**Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке:**

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

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

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

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

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

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

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами:

* уверенностью;
* способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого;
* стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела;
* способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях;
* умением сотрудничать с тренером и с партнерами;
* истинным профессионализмом;
* быть генератором создания «командного духа»;
* способностью концентрироваться на игре и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия;
* готовностью выполнить большие нагрузки;
* умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями;
* стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал».

 Этот ритуал передается от игрока к игроку и включает в себя установку на то, что можно делать в команде и что нежелательно.

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

* научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;
* научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;
* научить концентрироваться на наиболее важных игровых
* действиях.(Прав выдающийся в прошлом спортсмен и тренер Э.С.Озолин, утверждавший, что концентрация – основа обучения в любом виде спорта, и особенно обучения технике, но не вообще, а наиболее важным ее элементам. Для этого нужно учить концентрироваться на них, не обращая особого внимания на остальные).

Важным разделом психологической подготовки является создание специальных умений, повышение устойчивости к помехам.

Психологический запас прочности, позволяющий активно действовать в неожиданных ситуациях игр, формируется на основе повышения специализированных свойств игрока, таких как «чувство мяча», «чувство партнера», «чувство дистанции», «чувство момента». Все эти свойства создают в совокупности «чувство игры».

Многократное моделирование этих «чувств» в тренировочных занятиях положительно сказывается не только на их соревновательной надежности, но и на уровне проявлений свойств внимания, памяти и мышления. Учитывая, что в современном футболе одним из основных упражнений является «1 против 1», становится понятной причина превосходства бразильцев в контроле мяча. Она – в превосходстве «чувства» мяча и «чувства» дистанции. Бразильский игрок, владеющий мячом, начинает финт по его сохранению на такой короткой дистанции, которая психологически удобна для него и неудобна для соперника. И если начальная скорость обманного финта велика, то у соперника нет никаких шансов для отбора мяча.

**3.8 Воспитательная работа**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Воспитанный игрок:

играет жестко, но не жестоко;

* не оскорбляет соперников, партнеров, судью и его помощников, любителей футбола;
* всегда корректен с представителями средств массовой информации;
* строже всего судит себя, а не партнеров, тренеров, погоду, качество поля и т.п.

Воспитательная работа должна носить системный характер.

Для этого тренер составляет план воспитательной работы, основными средствами и формами которой являются воспитательные мероприятия во время учебно-тренировочных занятий.

* 1. **Комплексный контроль**

Планирование и контроль – это две, тесно связанные стороны учебно-тренировочного процесса. Документы планирования составляются на основе того, что тренер:

1) получает информацию о подготовленности юных футболистов, а также о параметрах их тренировочной и соревновательной деятельности;

2) анализирует эту информацию;

3) на основании результатов анализа составляет документы планирования (от многолетнего плана подготовки до конспекта учебно-тренировочного занятия);

4) реализует запланированное в практической работе с детьми и в нужных случаях вносит необходимые изменения в документы планирования.

Такое информационное обеспечение учебно-тренировочного процесса должно быть на всех этапах многолетней подготовки юных футболистов. Вместе с тем его организация и содержание должны учитывать личностно-возрастные особенности детей 8–12 лет. Для большинства из них классическое тестирование это сильный эмоциональный стресс. Субъективное восприятие детьми результатов тестирования и их оценок может привести к отрицательным последствиям. Неслучайно, что в начальных классах общеобразовательных школ нет традиционных оценок успеваемости детей. Плохие оценки их угнетают, очень хорошие могут приводить к переоценкам своих возможностей.

На этапе начальной подготовки тренер: контролирует соответствие запланированных им учебно-тренировочных нагрузок состоянию здоровья и уровню подготовленности детей 8-9 и 9–11 лет, устраняет травмоопасные упражнения, контролирует желание тренироваться и определяет, есть ли у ребенка «натура игрока» никаких специально организованных тестирований, в которых детям этого возраста нужно бегать, прыгать, бить по мячу и т.п., можно не проводить.

В тренировках есть удары по мячу, бег, прыжки, другие задания различной координационной сложности.

Тренер внимательно следит за действиями детей в играх и в этих упражнениях, оценивая обучаемость юных игроков, их двигательную координацию, технические умения, лидерство, понимание игровой позиции и т.п. Все это заносится тренером в журнал и анализируется. Результаты анализа – рабочие документы, о которых не нужно знать детям и их родителям.

На всех последующих этапах многолетней подготовки проводят тестирование юных игроков, в ходе которого используют две группы тестов: сквозные и специфические. YO–YO тест.

Сквозные тесты – это тесты, которые проводятся ежегодно в течение всего срока пребывания юного футболиста в футбольной школе. Таких тестов сравнительно немного, первым из них является тест MST-20 или YO–YO-тест: «челночный бег на 20 м» ступенчато возрастающей интенсивности. По его результату можно судить о некоторых проявлениях выносливости.

Кроме футбола, этот тест используют для контроля физической подготовленности школьников большинства европейских стран. Сравнение результатов, показанных обычными школьниками, с результатами юных футболистов позволяет оценить истинное влияние футбола на динамику физической подготовленности и развивающий эффект тренировочных упражнений. Достоинство этого теста – простота, хорошая надежность и информативность.

Выполняют его следующим образом. На площадке (футбольное поле, спортивный зал и т.п.) размечают дорожки для каждого игрока, длиной 20 м и шириной 2 м каждая (например, для группы из 10 футболистов – 10 дорожек, одна рядом с другой). Футболисты встают на стартовую линию А и по сигналу одновременно начинают бегать по своей дорожке между линиями А и В, «туда и обратно». Задача – пробежать в таком режиме как можно больше отрезков.

Начинают бег по звуковому сигналу, издаваемому портативным магнитофоном, и скорость бега задают такими же сигналами этого магнитофона. В первую минуту она должна быть равной 2,22 м/с (или 8 км/ч). Чтобы удержать эту скорость, каждый20-метровый отрезок нужно пробегать за 9 с, а всего таких отрезков в первую минуту должно быть семь.

Во вторую минуту интенсивность бега возрастает, скорость бега повышается до 2,36 м/с (или 8,5 км/ч), и за эту минуту игроки пробегут восемь отрезков. Далее увеличение скорости бега.

**3.10 Особенности проведения учебно-тренировочных**

**занятий в различных возрастных группах**

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных футболистов.

Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

Для решения задач, стоящих перед группами начальной подготовки, используются в основном комплексные учебно-тренировочные занятия.

В возрасте 10-12 лет значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости, что создает необходимую основу для успешного овла­дения рациональной техникой передвижения. Значительное повы­шение скорости бега в этом возрасте обусловлено естественным ростом быстроты движений, предпочтение отдается естественным движениям, выполняемым в игровой форме, в спортивных и подвижных играх. Игровой материал должен занимать до 50% времени.

Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы следует осуществлять весьма осторожно, используя в основном кратковременные силовые напряжения, в большинстве случаев динамического характера. Применяются главным образом упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые с большой скоростью. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиты слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

В занятиях с юными футболистами 10-12 лет основным средством воспитания общей выносливости является равномерный длительный бег. Его продолжительность постепенно увеличивается с 10 до 30 мин. Используются также циклические виды спорта, плавание, лыки и т.д.

Воспитание ловкости и гибкости создает основу для успешного овладения сложными по координации движениями. Рекомендуется применять подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапные остановки, изменение направления, повороты, требования максимальной быстроты).

Для воспитания гибкости используются упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой, в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки.

При изучении техники и тактики используются в основном целостные упражнения. Причем все они должны носить строгую целевую направленность. Количество стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равны ми параметрами движения) уменьшается. Меняется и усложняется обстановка. Предпринимаются попытки выполнить изучаемое действие со скоростью и усилениями, близкими к максимальным. При этом важно, чтобы технические приемы и тактические действия при выполнении не искажались, а целевая точность была в допустимых границах.

В возрасте 12-14 лет скорость повышается главным образом благодаря возрастную скоростно-силовых качеств и мышечной системы. Поэтому значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Каждое упражнение повто­ряется кратковременно (8-10 раз по 10-15 сек) в виде несколь­ких серий с интервалом отдыха 2-3 мин.

Юным футболистам доступны упражнения с отягощением, разным 50%собственного веса. Однако для воспитания силы в основном используются скоростно-силовые упражнения.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км; повторный бег на отрезках 30-40-50 м. с коротким интервалами отдыха (15-30 сек); подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30-40 сек с частотой пульса 160-170 уд/мин, число повторений в серии - 4-6, число серий - 2-3 с интервалом отдыха 1,5-2,5 мин).

В старших учебно-тренировочных группах большое внимание уделяется воспитанию быстроты, которая наиболее трудно поддается развитию. Чтобы избежать преждевременной стабилизации дос­тигнутого уровня развития быстроты, необходимо наряду с повторным бегом максимальной скорости широко использовать скоростно-силовые и собственно силовые упражнения (на гимнастичес­ких, снарядах, со штангой и т.д.).

В группах спортивного совершенствования вследствие увеличения общего объема применяемых средств тренировки и соревнований все большее значение получает использование одного упражнения для решения нескольких задач с учетом сопряженных воздействий. В процессе тренировки упражнения подбираются:

* по направленности, характеризующей структуру и содержание игры (совершенствование техники и тактики, развитие физических качеств);
* по воздействию на отдельные функции организма (аэробные, анаэробные и смешанные);
* по продолжительности и интенсивности упражнений, количеству повторений, величине пауз и т.д.

**3.11 Организация отбора юных футболистов**

Отбор юных футболистов – это относительно длительный процесс, в ходе которого определяется способность каждого ребенка добиться в будущем в этом виде спорта высоких результатов. Распознать эти способности быстро невозможно, и поэтому тренеру необходимо в течение всего этапа начальной подготовки вести наблюдения (визуальные и инструментальные) за детьми и по ихрезультатам прогнозировать развитие способностей. Спортивный отбор – это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, психологические, медико-биологические и социологические методы анализа, по результатам которых выявляю задатки и способности детей к футболу.

Необходимо использовать две группы критериев, позволяющих выявить эти задатки и способности. Первая группа – показатели объема, разносторонности и эффективности техникии тактики игры, быстрота обучения им в процессе тренировочных занятий, быстрота ориентации на поле и особенно координационные способности. Вторая группа – показатели физическогосостояния детей, которые, как известно, включают в себя показатели телосложения, здоровья и уровня развития физических качеств.

Начальный отбор проводят на этапе начальной подготовки. По его результатам определяют степень предрасположенности ребенка к футболу или к каким-то другим видам спорта, на последующих этапах – выбор наиболее талантливых из них, способных при правильно организованном тренировочном процессе достичь высоких результатов в футболе. Для оценки степени предрасположенности детей к футболу и уровня их подготовленности нужно использовать экспертные оценки специальных качеств и способностей ребенка. Проводить такую экспертизу должен сам тренер и его коллеги-тренеры фут больной школы. В младших возрастных группах они оценивают умение эффективно выполнять базовые технические действия, точность выполнения координационных упражнений, уровень развития скоростных качеств. В старших возрастных группах проводят экспертную оценку. Оценивание осуществляют в соответствии с метрологическими правилами.

Примечание. Оценку по каждому пункту проводят по 10-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. Для большинства детей трехлетний спортивно-оздоровительный этап – это достаточный срок для распознания их футбольных способностей. Вместе с тем есть дети с замедленным развитием умений и навыков, а также физических качеств (их называют ретардантами). Для них три года тренировок недостаточны, и поэтому отбор продолжается на этапе начальной специализации.

* 1. **Материально-техническое оснащение футбольных школ**

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N 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 мячей | комплект | 4 |
| 8 | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 9 | Сетка для переноски мячей | штук | 2 |

Футбольная школа должна быть укомплектована следующим минимумом спортсооружений, оборудования и инвентаря.

 Футбольное поле размером 100-60 м.

Кроме стандартного поля, желательны игровые площадки 90х50 м, 60х30 м и 40х20 м.

 Спортивный зал или манеж размером не менее 40х30 м и не более 50х90 м.

 Баскетбольная площадка и теннисный корт стандартных размеров.

 Переносные ворота стандартного размера, а также уменьшенных размеров (5х2 м; 3х2 м; 1,1х1 м). При этом ворот самого маленького размера должно быть не менее 10 штук. Это позволит проводить одновременно игры нескольких команд на мини-полях в четверо ворот.

 Рядом с полями необходима наклонная дорожка длиной 30 м и углом наклона 4–5 градусов. Футбольные мячи № 3–5, а также волейбольные и теннисные, на каждого игрока – не менее чем по одному.

Резиновые двухслойные мячи различного веса и размера. Набивные мячи массой 1–2 кг.

Подвесные мячи – 10 штук, каждый на своей высоте (от 1,5 до 2 м).

Конусы, комплекты легких синтетических барьеров разной высоты, маркеры, стойки для обводки, комплекты манишек разного цвета, коврики для упражнений лежа, отражающий щити сетки-батуты. Экипировка (комплект) и игровая форма – в соответствии с утвержденными нормативами.

Методический кабинет школы, оснащенный компьютером, принтером, сканером, интерфейсом, электронной почтой, канцелярским оборудованием; информационная справка на каждого игрока по установленной РФС форме БД.

Видеотехника (камера и видеоплеер), DVD. Методическая литература, картотека тренировочных упражнений, учебные фильмы. Секундомеры, свистки.

**Рекомендуемая литература**

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации», Приказ Минспорта России от 27.03.2013г. № 147 « Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол», Приказ № 731 от 12.09.2013г «Порядком приёма на обучения по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» и Приказ Минспорта России №730 от13.09.2013г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам». Методическими рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от12 мая 2014 г., и Программа по футболу 2010г.

 1.Методика совершенствования и контроля координационных способностей юных футболистов в условиях скоростных передвижений. Методическое пособие Волгоград 1991г.

1. Голомазов С.Чирва Б. Аналитические закономерности взятия ворот. Москва 2000г.
2. Солопов И.Н. Шамардин А.И. Функциональная подготовка спортсменов. Волгоград 2003г.

4 .Частка.К. От Заморы до Яшина. –М: ФиС 1970

1. Мальком К. 101 упражнение для юных футболистов.Москва.2001г.
2. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спорт­сменов. - М., 1974.
3. Акимов A.M. Игра футбольного вратаря. - М.: ФиС, 1978.
4. Андреев С.Н. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978.
5. Лаптев А.П. Режим футболиста. - М.: ФиС, 1981.
6. Симаков.В.И. Футбол простые комбинации.—М: ФиС 1987
7. Гриндлер К. и др. физическая подготовка футболистов. -М.: ФиС, 1976. Правила игры в футбол. - М.: ФиС (последний выпуск).
8. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. - М.: ФиС,1981.
9. Чанади А. футбол. Техника. - М.: ФиС, 1978.
10. Ченади А. Футбол. Стратегия. - М.: ФиС, 198
11. Лаптев А.П., Сучилин А.А. Юный футболист. - М.: ФиС,19
12. Хрущев С.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. 2-е изд.,перераб. и доп. - М.: Медицина, I960.
13. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятель­ности организатора детского спорта. Учебное пособие по спец­курсу для студентов пед.ин-тов. - М.гПросвещение, 1985.
14. Шапошникова В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте. -М.: ФиС, 1984.
15. Футбол: поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДШОР (авторы: Сучилин А.А., Андреев С.Н. и др.). - М., 1985

**Видео кассеты, Электронные издания учебного назначения на CD-ROM (диски):**

Техника ведения, отбора ударов ногой, головой обманные движения, передачи.

Всё о Марадоне.

Взятие ворот при стандартных ситуациях

(Дворово-стадионный футбол).

Индивидуальные действия (Методика обучения).

Методика обучения групповым упражнениям.

(Тактические действия, техника отбора, обучение вратарей).

Лидеры мирового футбола.

Страницы жизни школы.

100 голов.

Лучшие футбольные вратари мира.

Рональде и команда Интер.

Дриблинг и финты (Контроль мяча)

Контроль мяча.

Удары.

100 лет Российского футбола.

Команды-участницы чемпионата мира 2002.

Подготовка классного голкипера.

История сборной СССР (на чемпионатах Европы по футболу)

Портрет звезды (Александр Кержаков)

Легенды мирового футбола (Дэвид Бэкхем, Майкл Оуен)

Английская Премьер-Лига (часть 1)