

Муниципальное казённое образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Воловская детско-юношеская спортивная школа»

«Принято»

«Утверждаю»

на педагогическом совете
МКОУ ДОД «Воловская ДЮСШ»
Протокол № ___ от «___» _____ 20___ г

Директор МКОУ ДОД «Воловская ДЮСШ»
_____ А.М. Горбунов
«___» _____ 20___ г

Дополнительная образовательная программа
для учебно-тренировочных групп
«футбол»

Уровень: основного, среднего (полного) общего образования

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 5 (пять) лет

Составитель: тренер-преподаватель Калганов В.Н., Стариков А.И.

Тульская область
п. Волово
2011 г

СОДЕРЖАНИЕ.

- 1. Введение.**
- 2. Пояснительная записка.**
- 3. Учебный план.**
- 4. Учебный материал:**
 - теоретическая подготовка;
 - общая физическая и специальная физическая подготовка;
 - техническая и тактическая подготовка;
 - восстановительные мероприятия;
 - медицинский контроль;
 - инструкторская и судейская практика;
 - психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям;
 - контрольные испытания;
 - воспитательная работа;
- 5. Организационно-методические указания.**
- 6. Ожидаемые результаты.**
- 7. Используемая литература.**

ВВЕДЕНИЕ

Методические рекомендации и программа для учебно-тренировочных групп в спортивных школах в возрасте от 12 до 18 лет имеет огромное значение в процессе многолетней подготовки юных футболистов. На этом этапе закладывается фундамент, на чем в дальнейшем будет строиться профессиональное мастерство футболиста.

При определении перспективности к занятиям футболом нельзя не учитывать возрастные особенности детей, подростков, а также объективные закономерности развития, формировании систем организма, двигательных и других функции, применять современные, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей каждого подростка в овладении игрой.

В учебно-тренировочной работе детский тренер должен знать морфологические и функциональные изменения в системах организма на разных этапах подготовки, а также учитывать при отборе педагогическую и психологическую пригодность детей, т. е. интеллектуальные способности юных футболистов, и пригодность их нервной системы к занятиям и соревнованиям по футболу. Особенно нужно обратить внимание на тренируемость функциональных систем и органов, определяющих достижения в футболе, т. к. без хорошей приспособляемости организма к повышенным физическим и эмоциональным нагрузкам трудно достигнуть высоких и устойчивых результатов в футболе. При планировании учебно-тренировочной работы в группах 1-го и 2-го годов обучения обязательно нужно учитывать возрастные особенности детей и подростков, которые отличаются друг от друга тем, как формируются у них привычки, как усваиваются знания, приобретаются и совершенствуются умения, навыки при обучении. Если возрастной период с 7 до 10—11 лет можно назвать относительно спокойным и является наиболее благоприятным для развития «чувства мяча». В это время объяснение, рассказ не приводят к серьезным сдвигам в обучении технике футбола и знакомство с механизмами ударных действий и разными по форме (относительно более простыми) действиями с мячом происходит практически спонтанно. Поэтому примерно до 10 лет методом обучения является подражание. Естественное развитие двигательной чувствительности к 12 годам практически завершается и в дальнейшем ее изменение зависит в основном только от тренировки. Юные футболисты в этом возрасте в принципе готовы осваивать практически любые по сложности технические приемы. Лимитирующим фактором для исполнения каких-либо приемов или заданий может быть недостаток естественного развития необходимых физических качеств. При этом изучение технических приемов, для выполнения которых у детей достаточно сил, вполне могут быть освоены, более того, возраст - с 12 до 14 лет является самым благоприятным для освоения разнообразных и сложных по форме движения.

В последнее время заметна акселерация физического развития у подростков. В начале полового созревания у 10—12-летних ребят имеют место бурно протекающие морфологические и функциональные изменения в системах организма. Именно в этот период наблюдается наибольшее увеличение роста и веса тела у мальчиков (для информации — у юных футболистов в темпах изменения роста наблюдаются некоторые отличительные особенности). В 10—11 лет заметен прирост длины тела, в 11 — 12 лет идет более значительная

прибавка в росте, однако в 13—14 лет вновь наблюдаются различия в темпах изменения роста юных футболистов. Наиболее значительный скачок роста (более 10 см) в 14 лет, причем к 12 годам мальчики достигают 86% от своего будущего роста.

Примечательно, что высокорослые подростки и в период завершения роста сохраняют свое преимущество над сверстниками более низкого роста. Потому нередко в своих возрастных группах добиваются успеха крупные, здоровые дети, опережающие своих одноклассников по физическому развитию. Таких детей зачастую принимают за более способных и даже талантливых. Однако опережение ребенком своего роста еще не даст надежных оснований для суждения о его будущих способностях и возможностях. Быстрый рост спортивных результатов в первые годы тренировок не гарантирует высоких достижений в будущем. В то же время отсутствие раннего развития не исключает последующего подъема. Быстрый рост результатов в детском возрасте чаще всего связан с чисто биологическими причинами, темпами превращения ребенка, подростка во взрослого. Замечено, что дети на какой-то отрезок времени могут опережать сверстников в развитии, но потом темп развития падает.

Ни для кого не секрет, что эффективность спортивной деятельности зависит от уровня развития двигательных качеств. В возрасте от 7 до 10 лет наблюдаются высокие темпы развития ловкости движений, гибкости. После 8-10 лет наблюдается интенсивное развитие всей мускулатуры, а период 13—14 лет является этапом активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций. В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются также высокие темпы прироста мышечной массы, с увеличением которой растет и сила. Максимальный прирост силы наблюдается у мальчиков до 13—14 лет.

Дети младшего возраста отличаются незначительной выносливостью. Показатели физической работоспособности достаточно стабильны в 11—12-летнем возрасте и ее можно прогнозировать. С 7 до 14 лет происходит активное развитие функций двигательного анализатора, который к 13—14 годам достигнет высокого уровня, а дальше приостанавливается. Уже в 9—12-летнем возрасте это положительно сказывается на координации движений и значительно улучшает ее в процессе учебно-тренировочной работы (полная зрелость в строении ядра двигательного анализатора достигается к 13-летнему возрасту). В 11—12 лет в функциях нервной системы наблюдается значительное преобладание возбуждающих процессов и относительно медленной выработкой дифференцированного торможения. Острота мышечного чувства, а вместе с ней и точность движений, от которых также зависит быстрота освоения технических приемов игры, развивается очень быстро с 8 до 12 лет. В то же время у 8—11-летних детей точность развита слабо. Недостаточный уровень развития психофизиологических функций в 11—12 лет не позволяет юным футболистам добиваться высокой степени быстроты и точности движений. Это объясняется тем, что у подростков в связи с бурным развитием и началом полового созревания отмечается временная задержка в развитии способности овладевать движениями. В 12—13-летнем возрасте заметна высокая способность к овладению сложными движениями, двигательными навыками (лучше чем в 14—15 лет). При прогнозировании способностей и перспективности юных футболистов нельзя пренебрегать и влиянием наследственных факторов. Данные японских и немецких ученых, по которым в среднем у 50% детей можно ожидать наличия выраженных спортивных способностей. Поэтому необходимо иметь полное представление о спортивных увлечениях и достижениях родителей, братьев и т.д.

Особое значение при определении перспективности юных футболистов имеют педагогические наблюдения. Это то, что сложно измерить и оценить с помощью самой совершенной аппаратуры и получить ответы на важные вопросы: велик ли и устойчив у детей (подростков) интерес к занятиям; внимателен ли

футболист на занятиях; умеет ли сосредоточить внимание на главном, а также удерживать и своевременно переключать внимание в процессе учебно-тренировочной деятельности; проявляет ли настойчивость в достижении цели при выполнении даже незначительных заданий тренера; способен ли подросток самостоятельно осмысливать, критически оценивать собственную тренировочную деятельность и находить пути самосовершенствования в футболе; как быстро обучается он технике и тактике, и какие приемы игры удаются ему особенно легко, какие с трудом, с чем это связано; обладает ли мальчик способностью к творчеству в процессе игровых упражнений, состязании и проявляется ли потребность найти оригинальные способы решения тактических задач, как часто это наблюдается; какова способность подростка к вероятному прогнозированию событий; какова игровая активность и агрессивность юных футболистов в тренировках и играх; какова помехоустойчивость к различным неблагоприятным факторам; стремится ли подросток быть лидером в ходе игровых упражнений, игр и способен ли взять на себя эту роль в сложных условиях соревнований.

Все весомее значимость высокого уровня физической подготовленности. При отборе к занятиям футболом особое внимание надо обратить на скорость бега и перемещений, координационную одаренность, ловкость.

Эти сложные двигательные качества во многом определяют возможности футболиста в овладении сложными техническими приемами игры, а также эффективность использования собственных функциональных возможностей в сложных условиях учебно-тренировочного процесса и соревнования.

Учитывая специфику футбола, мы сочли целесообразным обратить внимание тренеров на серьезное отношение к организации врачебных обследований. Задача такого обследования на первом (предварительном) этапе отбора заключается в том, чтобы при зачислении детей в футбольные школы для профессиональной подготовки и участия в соревнованиях допускались здоровые дети. На втором (определяющем) этапе отбора роль врачебного освидетельствования возрастает. Именно специалисты должны определить, у каких детей и подростков функциональное состояние органов и систем организма отвечает или будет отвечать требованиям, предъявляемым современным футболом. При этом нельзя забывать и о тех детях, у которых обнаружены отклонения от нормы в состоянии здоровья, но эти отклонения можно со временем устранить.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа модифицирована для работы с детьми в «Детско-юношеской спортивной школе». Изменения внесены по следующим пунктам:

- в части возрастного диапазона по годам обучения;
- оптимизирован объем материала содержательной части программы для всех возрастов групп (УТ);
- в учебном плане пересмотрено распределение количества часов по разделам программы,
- в программе снижен уровень требований к выполнению контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Программа направлена на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки.

Программа рассчитана для работы с детьми в группах УТ (учебно-тренировочной подготовки).

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Цель дополнительной образовательной программы:

- обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся по средствам игры в футбол;
- воспитание гармоничной, социально активной личности;
- совершенствование мастерства футболистов.

Решение задач поставленных перед учебными группами предусматривает:

- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- овладение основами игры в футбол;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- выявление перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в спортивных школах.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

Отличительная особенность программы «Футбол» в её социальной направленности.

Образовательная деятельность по программе «Футбол» стимулирует учащихся к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы.

Программа так же предоставляет возможность детям, ранее занимающимся футболом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Футбол».

Участники программы:

Участниками программы являются дети 12-18 лет.

Образовательный цикл - 5 лет.

Обучение осуществляется в группах (УТ).

УТ 1 -го года 12-14 лет; УТ 2 -го года 13-15 лет; УТ 3-го года 14-16

УТ 4 -го года 15-17 лет; УТ 5 -го года 16-18 лет.

Группы формируются согласно Устава и санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп. Рекомендуемый количественный состав групп - от 12 до 8 человек.

По окончании каждого учебного года и результатам аттестации учащиеся переходят на следующий этап обучения, либо остаются на повторное обучение.

Место занятий:

- игровые площадки, спортивные залы;
- в основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Основополагающие принципы:

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

- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Формирование групп на этапах подготовки:

- Учебно-тренировочный этап. Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

На учебно-тренировочном этапе подготовки перевод спортсменов в группу следующего года тренировочного процесса производится решением педагогического совета на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.

В программе нашли отражение задачи работы с учащимися; содержание учебного материала по физической, технической, тактической и теоретической подготовке; распределение времени на виды подготовки; нормативные требования для перевода учащихся в следующую возрастную группу.

Задачи работы с учащимися органически связаны с основной целью многолетней подготовки спортивных резервов по футболу в спортивных школах — воспитанием спортсменов высокой квалификации.

Конкретными задачами на данном этапе многолетней подготовки юных футболистов являются:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
2. Развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств.
3. Обучение основам техники и тактики игры.
4. Приучение к игровым условиям.
5. Подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке.
6. Привитие учащимся стойкого интереса к занятиям футболом.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе футболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для футболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных футболистов.

Общие задачи учебно-тренировочного этапа

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
7. Овладение основами тактики командных действий.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по футболу.

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
<i>Учебно-тренировочные группы</i>				
1-й год	12-14	12	10	Выполнение нормативов по ОФП
2-й год	13-15	12	12	

3-й год	14-16	10	14
4-й год	15-17	8	16
5-й год	16-18	8	18

Учебно-тематический план

Разделы подготовки	Учебно-тренировочные группы				
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1.Общая физическая подготовка	102	95	126	153	165
2.Специальная физическая подготовка	65	76	84	96	175
3.Теоретическая подготовка	20	22	24	26	27
4.Текущие и контрольно-переводные испытания	10	12	14	16	24
5.Учебные и тренировочные игры	43	45	46	48	90
6.Инструкторская и судейская практика	20	21	24	28	18
7.Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов				
8.Медицинское обследование	Вне сетки часов				
9.Техническая подготовка	89	116	141	159	103
10.Тактическая подготовка	41	81	87	98	100
Общее количество часов	390	468	546	624	702

Примечание:

При составлении учебно-тренировочного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчётом на 39 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

При составлении рабочей документации в рамках годовичного цикла график расчёта часов на отдельные виды может быть изменён.

Годовой план график распределение учебных часов для учебно-тренировочных групп 1-го года обучения

№ п/п	Содержание программы	1X	X	X1	X11	1	11	111	1У	У	Всего Часов
1	Теоретические занятия	3	2	2	2	2	2	2	2	3	20
11	Практические занятия										370
1	Общая физическая	12	11	13	13	12	12	10	10	9	102

	подготовка										
2	Специальная физическая подготовка	6	8	8	9	6	7	7	8	6	65
3	Техническая подготовка	9	9	9	12	10	10	10	10	10	89
4	Тактическая подготовка	6	6	4	4	4	4	4	4	5	41
5	Учебные и тренировочные игры	5	5	5	3	5	5	5	5	5	43
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	3	3	2	20
7	Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены	2	2	-	-	-	-	2	2	2	10
8	Восстановительные мероприятия. Медицинское обследование	Вне сетки часов									
9	Итого: часов на практические занятия	42	43	41	43	39	40	41	42	39	370
10	Итого: Всего часов	45	45	43	45	41	42	43	44	42	390

Годовой план график распределение учебных часов для учебно-тренировочных групп 2-го года обучения

№ п/п	Содержание программы	1X	X	X1	X11	1	11	111	1У	У	Всего Часов
1	Теоретические занятия	3	3	3	2	2	2	3	2	2	22
11	Практические занятия										446
1	Общая физическая подготовка	10	10	11	13	9	11	11	10	10	95
2	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	9	9	9	9	76
3	Техническая подготовка	14	14	13	14	12	12	12	13	12	116
4	Тактическая подготовка	10	10	10	10	8	8	8	9	8	81
5	Учебные и тренировочные игры	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	3	3	3	21
7	Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены	2	2	-	-	2	-	2	2	2	12
8	Восстановительные мероприятия. Медицинское обследование	Вне сетки часов									
9	Итого: часов на практические занятия	51	51	40	52	46	47	50	51	49	446
10	Итого: всего часов	54	54	52	54	48	49	53	53	51	468

Годовой план график распределение учебных часов для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения

№ п/п	Содержание программы	1X	X	X1	X11	1	11	111	1У	У	Всего Часов
1	Теоретические занятия	3	3	3	2	2	2	3	3	3	24
11	Практические занятия										522
1	Общая физическая подготовка	13	12	14	18	13	15	15	14	12	126
2	Специальная физическая подготовка	9	9	10	10	8	9	10	10	9	84
3	Техническая подготовка	17	16	17	17	16	15	15	15	13	141
4	Тактическая подготовка	13	10	11	10	8	8	8	9	10	87
5	Учебные и тренировочные игры	5	5	5	5	5	5	5	5	6	46
6	Инструкторская и судейская практика	2	4	2	2	2	2	3	3	4	24
7	Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены	2	3	-	-	-	-	3	3	3	14
8	Восстановительные мероприятия. Медицинское обследование	Вне сетки часов									
9	Итого: часов на практические занятия	61	59	59	62	52	54	59	59	57	522
10	Итого: всего часов	64	52	62	64	54	56	62	62	60	546

Годовой план график распределение учебных часов для учебно-тренировочных групп 4-го года обучения

№ п/п	Содержание программы	1X	X	X1	X11	1	11	111	1У	У	Всего Часов
1	Теоретические занятия	3	3	3	3	2	3	3	3	3	26
11	Практические занятия										598
1	Общая физическая подготовка	15	16	19	21	16	16	18	17	15	153
2	Специальная физическая подготовка	11	11	11	12	9	10	11	11	10	96
3	Изучение технической подготовки	16	18	19	19	17	17	18	18	17	159
4	Изучение тактической подготовки	13	12	11	11	9	10	10	11	11	98
5	Учебные и тренировочные игры	6	5	5	5	5	5	5	6	6	48
6	Инструкторская и судейская практика	4	4	2	2	2	2	4	4	4	28
7	Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены	3	3	1	-	-	-	3	3	3	16
8	Восстановительные мероприятия. Медицинское	Вне сетки часов									

	обследование										
9	Итого часов на практические занятия	68	69	68	70	58	60	69	70	66	598
10	Итого: Всего часов	71	72	71	73	60	63	72	73	69	624

Годовой план график распределение учебных часов для учебно-тренировочных групп 5-го года обучения

№ п/п	Содержание программы	1X	X	X1	X11	1	11	111	1У	У	Всего Часов
1	Теоретические занятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
11	Практические занятия										680
1	Общая физическая подготовка	17	20	21	19	16	15	29	20	17	165
2	Специальная физическая подготовка	22	18	18	20	20	15	19	22	21	175
3	Техническая и тактическая подготовка	22	23	22	25	22	22	22	22	23	203
4	Учебные и тренировочные игры	6	12	12	9	12	9	12	9	9	90
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
7	Текущие и контрольные испытания, экзамены	6	-	-	-	6	6	-	-	6	24
8	Восстановительные мероприятия. Медицинское обследование	Вне сетки часов									
9	Итого часов на практические занятия	75	75	75	75	78	69	75	75	78	680
10	Итого: Всего часов	78	78	78	78	81	72	78	78	81	702

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура — важное средство воспитания и укрепления здоровья

Понятие физической культуры. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, ноли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Тема 2. Единая спортивная классификация

Основные сведения о Единой спортивной классификации. Юношеские разряды по футболу.

Тема 3. Личная и общественная гигиена

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

Тема 4. Закаливание организма юного спортсмена

Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнцем. Закаливание при занятиях физической культурой.

Тема 5. Самоконтроль в процессе занятий спортом

Дневник самоконтроля. Его форма и содержание

Тема 6. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание.

Тема 7. Средства спортивной тренировки

Физические упражнения. Соревновательные упражнения. Общеподготовительные упражнения. Использование природных и гигиенических факторов.

Тема 8. Физическая подготовка юного спортсмена

Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Основные сведения о ее содержании и видах. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ломкость, гибкость.

Тема 9. Техническая подготовка юного спортсмена

Основные сведения о технической подготовке и ее значении для роста спортивного мастерства

Тема 10. Тактическая подготовка юного спортсмена

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения.

Тема 11. Правила соревнований. Основные правила соревнований.

При проведении теоретических занятий необходимо учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки могут вноситься определенные коррективы.

Физическая подготовка

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, дистанция и интервал. Расчет по порядку. Расчет на «первый—второй». Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте направо и налево. Начало движения шагом с левой ноги.

Общеобразовательные упражнения. Сгибание и разгибание рук. Круговые движения одной рукой. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочередные движения руками. Взмахи ногой вперед, назад и в сторону. Сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперед и в стороны. Прыжки на месте на обеих ногах скрестно. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Общие развивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.

Акробатические упражнения. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке.

Упражнения для формирования осанки. Упражнения у вертикальной плоскости:

1. Встать к стене (положение рук — на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону.
2. То же с подниманием на носки.

3. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в и.п. То же влево. Положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс и др.

Упражнения с удержанием груза на голове (вес 150—200 г):

1. Удержать груз на голове, медленно присесть и встать.
2. То же с касанием пяток пальцами рук.
3. Стоя на одной ноге, поднять другую вперед и подтянуть к животу
4. Ходьба боком по рейке гимнастической скамейки.
5. Передвижение вправо и влево по рейке гимнастической скамейки.

Упражнения для мышц стопы:

1. Ходьба на носках, высоко поднимая колени.
2. Ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше).
3. Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками).
4. Захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и взять рукой; затем пальцами левой ноги взять ее из рук и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке.

5. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет (малый мяч, булаву и др.).

6. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп обеих ног булаву, стоящую на полу, поднять и переставить влево; то же выполнить вправо.

Упражнения. Челночный бег (3x10 м). Бег на 30 м. Кросс без учета времени на 400 и 1000 м. Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу. Лазание по канату с помощью ног. Метание теннисного мяча в цель. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Плавание любым способом (12 или 25 м). Ходьба на лыжах 1—2 км.

Подвижные игры. «У медведя во бору», «Салки», «Мяч среднему», «Совушка», «Группа, смирно!», «Самый меткий», «Метко в цель», «Прыжки по полоскам», «Охотники и утки», «Зайцы, сторож и Жучка», «Волк во рву», «Попрыгунчики-воробушки», «Выбей водящего», «Зайцы в огороде», «Передача мячей в колоннах над головой», «Передача мячей под ногами», «Команда быстроноги», «Октябрята».

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются:

общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости)- необходимое условие успешной подготовки футболиста.

Характеристика основных физических качеств:

Сила: - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему.

Сила мышц - основа движения и биологический фундамент всех двигательных способностей человека. Она влияет на двигательную деятельность игрока, обусловленную выносливостью, ловкостью и гибкостью. Сила мышц может проявляться без изменения их длины - изометрически (в статическом режиме деятельности), сокращением длины - изотонически (в динамическом режиме),

увеличением длины - полиметрически (в ослабляющем режиме). В футболе все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях. Говоря о физической подготовке, занимающихся футболом мы выделяем три основные категории силы:

- статическую силу - способность развивать максимальное усилие, в статическом режиме деятельности. Статическая сила - основа для остальных видов проявлений силы, т.е.

- динамической силы - способность развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц;

- взрывной силы - способность развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент удара, броска, отражения мяча). В основе движения лежит разовое максимальное мышечное усилие с учетом подготовки к этому движению (замах).

Для развития силовых способностей, в школьном возрасте у ребят применяются упражнения динамического характера (в том числе упражнения на быстроту и ловкость). Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса учащегося. Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после применения силовых упражнений, проводить легкие пробежки, выполнять висы на перекладине или шведской стенке, растягивания, подвижные игры. В процессе развития силы обязательно нужно использовать тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восстанавливаться.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика силовых способностей.
2. Физиологические характеристики силы.
3. Средства развития силовых способностей.

Быстрота.

Быстротой называется способность выполнять в определенных условиях какие-либо действия за возможно короткое время. В футболе, где постоянно меняются интенсивность и динамика движений, требования к быстроте и к скоростным качествам особенно высоки. Быстрота - это такое двигательное качество, которое успешно развивается именно в подростковом возрасте. Вот почему это качество необходимо развивать сразу, с первых занятий футболом. Для развития быстроты следует подбирать хорошо усвоенные и знакомые упражнения. В противном случае, ребята не смогут выполнять их на предельной скорости, т.к. внимание занимающихся будет сосредоточено на выполнении самих упражнений. Следовательно, в этом случае вы не решите и основную задачу - развитие быстроты. Упражнения для развития этого физического качества рекомендуется включать в тренировочные занятия сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили.

Быстрота - это качество, которое подразделяется на такие понятия, как:

1. Быстрота реакции и мышления определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различаем простую реакцию - ответ на один импульс (старт) и сложную - выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной обстановке. Для спортивной игры типична сложная реакция.
2. Быстрота выполнения простых игровых действий. Простые действия, выполняемые с высокой скоростью, имеют две фазы: фазу возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость). Максимальная скорость, которую можно развить, зависит не только от

уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы и техники движений.

3. Быстрота выполнения сложных игровых действий - это общее умение двигаться. Мы рассматриваем комплексы движений без мяча, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. В движении с мячом игрок демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны игровых действий помогает показывать ритмичную и скоростную игру.

4. Быстрота взаимодействия футболистов - это организация игры, строящаяся на взаимосвязи отдельных звеньев играющих, которые решают (при помощи наигранных комбинаций) типичные игровые ситуации. Характер розыгрыша этих комбинаций определяет стиль команды, всю структуру взаимодействий игроков. Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать, как отдельно, так и в комплексе.

Скоростные способности лучше всего развивать в возрасте от 12 до 15 лет. С точки зрения физиологии это объясняется более высокой скоростью протекания нервных процессов. Между скоростью бега и быстротой реакции нет тесной связи: игрок с быстрой реакцией не обязательно должен обладать высокими спринтерскими данными.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика быстроты.
2. Физиологические характеристики быстроты.
3. Средства развития быстроты.

Выносливость - это способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности. Во время занятий футболом выносливость подразделяют на общую и специальную.

Общая выносливость определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную выносливость.

Специальная выносливость определяется способностью выполнять (согласно требованиям игры) сложную двигательную деятельность продолжительное время и с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможностей организма сохранять работоспособность при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. Вынослив не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает активные действия, несмотря на усталость. Это значит, что высокая степень этого физического качества предполагает и высокий уровень и моральных и, особенно, волевых качеств. Воля - это активное проявление моральных и умственных качеств личности: игрок видит препятствие и сознательно, усилием воли его преодолевает.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика выносливости.
2. Физиологические характеристики выносливости.
3. Средства развития выносливости.

Ловкость - это способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач во время игры. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой способность к движению и состояние организма. Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения. Ловкость бывает общей и специальной. Задачи общей ловкости - расширить запас двигательных навыков. Общая ловкость - основа ловкости специальной, приобретаемой занимающимися футболом и физической подготовкой с использованием разных форм подготовки. Специальной ловкостью мы называем способность быстро и красиво выполнять

двигательные действия в изменяющихся условиях игры.

Специальная ловкость - это основа технической стороны игровой деятельности, которая тесно связана с мыслительными способностями. Вот почему, используя на занятиях упражнения на развитие этого качества, учащиеся вскоре начинают чувствовать, что они стали лучше думать, воспринимать и предугадывать ход игры. Ловкость следует развивать на всех этапах подготовки.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика ловкости.
2. Физиологические характеристики ловкости.
3. Средства развития ловкости.

Гибкость - способность человека выполнять движения с большой амплитудой.

Она зависит от подвижности суставов, эластичности мышц и связок. Гибкость разделяется на общую и специальную. Общая гибкость - подвижность во всех суставах, она обеспечивает выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость - это гибкость для выполнения специальных двигательных действий, где она имеет решающее значение. Футболисту в ходе игры приходится выполнять ряд сложных действий: удары по мячу в падении, отбор мяча в подкате и т.д.

Упражнения на развитие гибкости выполняются футболистами в течение всего годового цикла тренировки. Особенно важны элементы гимнастики и акробатики.

· Подвижность - способность выполнять большой объем движений с эффективным использованием своих анатомо-физиологических данных, находящихся в прямой зависимости от эластичности соединительных тканей, сухожилий и мышц, а также от состояния нервной системы, влияющей на работоспособность мышц и регулирующей их координационные функции.

Подвижность позволяет выполнять технически сложные игровые действия.

Максимальная подвижность успешно развивается у детей 8-15 лет. Именно в этот период и следует уделять особое внимание ее развитию.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

4. Общая характеристика гибкости.
5. Физиологические характеристики гибкости.
6. Средства развития гибкости.

Средства развития ОФП для всех возрастных групп

1. Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).

· Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, 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 лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

· Упражнения с сопротивлением.

· Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2. Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

- Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) 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 вперёд, 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.

3. Акробатические упражнения (развитие ловкости)

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

4. Подвижные игры и эстафеты. (развитие ловкости, быстроты, силы,)

- 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.

5. Легкоатлетические упражнения

(развитие быстроты, ловкости, выносливости).

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
 - Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
 - Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
 - Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.
6. Спортивные игры.
- Ручной мяч,
 - баскетбол,
 - волейбол,
 - хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Раздел III. Техническая и тактическая подготовка.

Эти виды подготовки при проведении занятий по футболу можно назвать основой обучения, в процессе которого учащиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и способности.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Специальные знания при обучении - это процесс накопления учащимися навыков и умений для дальнейшего формирования базы последующих действий футболистов в игре.

Обучающиеся футболу должны знать биомеханическую структуру движения, а

также физиологические и биологические процессы, происходящие в организме во время учебно-тренировочных занятий, игры. Все эти знания, получаемые в процессе обучения и закрепления, повышают результативность действий, убыстряют процесс умения играть в футбол.

Техническая и теоретическая стороны игры - неотделимые части всей деятельности футболиста на поле в каждой игровой ситуации.

Основой игровых действий футболистов в игре является техника, как главное оружие игроков. В спортивных играх техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Техническая оснащённость помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться. Следовательно, в возрасте 13-16 лет при обучении техническим приемам на первое место выдвигается количество повторений и их вариативность, что позволяет охватить все разнообразие двигательных действий.

Техническая подготовка

«Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью». Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока.

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:

1. Разучивание технических приемов начинать с сильной ноги, т.е. с той, которой легче бить по мячу. После освоения этих действий -переходить к разучиванию приемов другой ногой.
2. Закреплять технические приемы в обстановке, приближенной к игровой.
3. Отрабатывать технические приемы систематически до устойчивого правильного выполнения.

Учебный материал для всех возрастных групп

Техническая подготовка

Приёмы игры	УТ 1	УТ2,3	УТ 4,5
Бег с мячом по прямой	+	+	+
Ведение мяча с быстрым изменением движения	+	+	+
Передача мяча в движении	+	+	+
Обманные движения на скорости		+	+
Ведение мяча с уходом от преследования	+	+	+
Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы	+	+	+
Обыгрыш один на один	+	+	+
Обыгрыш быстро сближающегося защитника		+	+
Обводка защитников в изменяющейся обстановке	+	+	+
Отработка коротких передач внутренней и внешней стороны стопы	+	+	+
Отработка различных коротких передач в движении		+	+
Отработка паса в движении		+	+
Отработка коротких передач, Двигаясь спиной вперёд	+	+	+
Короткая передача слёта		+	+
Короткая передача в движении	+	+	+
Ритмичная смена ног при выполнении передачи	+	+	+
Отработка остановки мяча и своевременного	+	+	+

короткого паса			
Быстрый пас и остановка мячв		+	+
Короткий пас в движении		+	+
Обработка мяча и точность передачи	+	+	+
Отработка удара после розыгрыша стенки		+	+
Отработка удара с близкого расстояния с лёта или полулёта		+	+
Удар подъёмом	+	+	+
Удар в ворота по движущемуся мячу	+	+	+
Отработка ударов с обеих ног	+	+	+
Отработка ударов с острого угла		+	+
Ведение мяча с ударом	+	+	+
Удар в ворота после обводки	+	+	+
Отработка удара головой в падении		+	+
Удар головой на силу и точность		+	+
Удар головой в прыжке		+	+
Удар головой в обороне		+	+
Удар головой с партнёром	+	+	+
Индивидуальная игра головой	+	+	+
Контроль мяча при игре головой	+	+	+
Игра головой в прыжке с разбега		+	+
Удар по воротам после передачи с фланга		+	+
Удар по воротам головой после фланговой передачи		+	+
Передача мяча в движении назад под удар партнёру		+	+
Поперечные передачи и завершении атаки в движении		+	+
Финт «ложный замах на удар»	+	+	+
Финт «ложная остановка»	+	+	+
Финт «проброс ь мяч»		+	+
Финт «уход с мячом»	+	+	+
Финт «выпад в сторону»	+	+	+
Финт «оставь мяч партнёру»		+	+
Финт «переступание через мяч»	+	+	+
ИГРА ВРАТАРЯ			
Техника броска	+	+	+
Ловля мяча во время перехвата передачи с фланга	+	+	+
Отбивание мяча кулакомс во время верховой фланговой передачи	+	+	+
Подбор катящегося мяча	+	+	+
Ловля мяча после сильного удара на уровне груди		+	+
Ведение катящегося мяча в игру	+	+	+
Различные ситуации при отражении удара и бросок мяча	+	+	+

Особенности обучения технических приёмов

· В группах УТ 1-го года обучение должно быть с помощью специальных упражнений, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполняя их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления.

· В группах УТ 2 и 3-го года обучение техническим элементам или приемам происходит с сокращением времени на обработку мяча, с пассивным

сопротивлением в упражнениях, где применяются обманные движения, с разучиванием дополнительных технических приемов и использованием их в сочетании с ранее усвоенными.

На этом этапе подготовки техническая оснащенность должна постепенно адаптироваться к самой игре и умению мыслить и выполнять на поле задуманное, что является фундаментом дальнейшего обучения.

· **В учебно-тренировочных группах УТ 4 и 5-го года** -возрастает объем упражнения технико-тактической направленности, максимально приближенных к игре. Упражнения, применяемые в обучении, должны быть с сопротивлением и конкретным заданием, с использованием в технике различных связок и соединений. Правильное и устойчивое выполнение подводящих упражнений, которые используются при обучении сложным двигательным действиям, в дальнейшем дает возможность успешно действовать во время игры, принимать правильные решения на фоне волевых напряжений и физических нагрузок. Выбор технических средств конкретной игровой ситуации и игры в целом требует рассматривать тактику не изолированно, а только в связи с технической обученностью, тогда игроки смогут научиться творчески и быстро выбирать и использовать именно те технические приемы, которые больше всего подходят в данной ситуации. Обучение и совершенствование игровых тактических комбинаций, как совместных действий футболистов, проводятся практически так же, как обучение и совершенствование действий отдельного игрока.

На первом этапе главное внимание следует уделять сыгранности и взаимопониманию в малочисленных составах на ограниченных площадках (1x1, 2x1, 2x2, 3x2 и т.д.), не забывая совершенствовать технику движений у каждого с мячом и без мяча.

Вершина технической и тактической подготовки - освоение игровой системы, которая представляет собой новую ступень в действиях игрока, способного подчинять индивидуальные способности игровым возможностям команды. Постоянный эффективный контакт с мячом - ключ к успеху в обучении игре. Успех в работе с мячом - это оптимальное повторение большого количества приемов, которыми жаждут овладеть молодые игроки и это является основой обучающих процессов. Эффективное обучение приемам работы с мячом и использование их в играх является основополагающим для игроков, чтобы через обучение они приобщались к большой игре.

На занятиях футболом легче использовать жизненную энергию учащихся на развитие чувства мяча, которое является лучшим мотивом для дальнейшей практики и обучению игре.

Овладение техническими приемами дает возможность уверенно продолжать движение вперед и получать большое удовольствие от игры. Из всего многообразия технических приемов футболистов в период обучения необходимо, прежде всего, освоить четыре основных упражнения и десять - двенадцать упражнений по их совершенствованию, после чего дальнейшего обучение происходит быстрее и более эффективно.

Тактическая подготовка.

В футболе не бывает «чистой» техники. Она подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач. Научится, искусно владеть мячом можно только в живом и тесном взаимодействии этих двух взаимообуславливающих компонентов футбола. Важно научить занимающихся следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил (своих и противника); определять положение мяча в конкретный момент игры, направление полёта мяча, предугадывать действия партнёров, разгадывать замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку, выбирать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её.

Основными задачами тактической подготовки является:

1. Овладение основами командных тактических действий в нападении и защите.
2. Совершенствование тактических умений с учётом амплуа футболиста.
3. Формирование умений эффективного использования технических приёмов и тактических действий в зависимости от определенных условий и внешних факторов.
4. Развитие способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.

1. Тактика нападения.

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

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

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

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

2. 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 (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

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

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

Учебный материал для всех групп. Тактическая подготовка . Тактика нападения

Приёмы игры	УТ1	УТ2,3	УТ 4,5
Открывание для приёма мяча	+	+	+
Создание численного преимущества на отдельном участке поля	+	+	+
Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее рациональное		+	+
Смена флангов атаки путём точной, длинной передачи		+	+

мяча			
Взаимодействие на последней стадии развития атаки ворот противника	+	+	+
Совершенствование игровых и стандартных ситуаций	+	+	+
Организация быстрого нападения	+	+	+
Организация постепенного нападения			+

Тактика защиты

Приёмы игры	УТ1	УТ2,3	УТ 4,5
Отработка «закрывания», «перехвата» и «отбора мяча»	+	+	+
Отработка правильного выбора позиции и страховки при организации обороны	+	+	+
Создание численного превосходства в обороне	+	+	+
Организация обороны против быстрого и постепенного нападения		+	+
Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки		+	+
ИГРА ВРАТАРЯ :	+	+	+
Выбор места при ловле мяча на выпаде и перехвате			
Определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах	+	+	+
Руководство игрой партнёров при обороне	+	+	+
Организация атаки при вводе мяча в игру	+	+	+

Особенности методики тактической подготовки.

Цель тактической подготовки научить игроков наиболее эффективно использовать силы и возможности для победы над соперником. Игрокам важно овладеть различными тактическими вариантами и уметь ими воспользоваться в разнообразных соревновательных условиях. Особенности методики на данном этапе требуют:

1. Индивидуального подхода к игрокам при изучении сложных технико-тактических приёмов.
2. Изучения командной тактики в условиях общепринятой игры 11x11.
3. Определение игровых амплуа игроков.
4. Углубления теоретической подготовки, направленной на изучение правил игры, а так же групповых и командных действий (тактических), проявления самостоятельности в решении игровых ситуаций.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

Индивидуальные технические действия в защите и в нападении без мяча.
Индивидуальные технические действия в защите и в нападении с мячом.
Групповые технические в защите и в нападении действия.

Темы теоретической подготовки тактика нападения:

Индивидуальные тактические действия без мяча (определение игровых амплуа игроков).

Индивидуальные тактические действия с мячом.

Групповые тактические действия (изучения командной тактики в условиях общепринятой игры 11x11).

Темы теоретической подготовки тактика защиты:

Индивидуальные тактические действия.

Групповые тактические действия.

Тактика и тактические действия вратаря.

Игровая подготовка (для всех возрастных групп).

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

Учебные игры: Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного, предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные педагогом технические и тактические приемы. Педагог следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили ворота, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его рядом с воротами, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забившая больше голов.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

1. Если команда забьет гол, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки футболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, педагог тут же демонстрирует правильное выполнение приема.

2. Учебная игра 5 x 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника забросившего мяч и начинает держать того же соперника.

3. Учебная игра с ограничениями. На пример, запрещается вести мяч больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.

4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. На пример, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику ногой. В учебных играх происходит освоение теоретических знаний, проводимых в форме бесед продолжительностью 10-15 минут. Учащиеся осваивают следующие темы:

Основы игры в футбол: Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

Спортивные игры: Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные).

Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты: Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.

Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол и т.д.).

Виды эстафет(с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета и др.). Особенности организации проведения эстафет.

Инструкторская практика

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся осваивают некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований,

По учебной работе учащиеся осваивают следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести учебное занятие в младших группах под наблюдением педагога.
5. Составить конспект занятия и провести занятие с группой.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся осваивает следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении соревнований по футболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с педагогом.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

По окончании обучения по программе «Футбол, выпускник получает звание «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». Присвоение званий производится приказом или распоряжением по школе.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

Правила и принципы организации и судейства соревнований по мини-футболу. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов. Особенности организации учебных занятий.

Соревнования

При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

1. **Внутригрупповые**
Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.
2. **Межгрупповые**
Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами,
3. **Районные, межрайонные.**
Проводятся в виде товарищеских встреч и турниров уровня района, города.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ :

УТ- 1

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
 2. Осваивают основные средства ОФП, СФП.
 4. Осваивают основные приёмы игры в футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения).
 5. Выполняют основные действия игры вратаря.
 6. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
 7. Применяют изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча.
 8. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).
 9. Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.
 10. Осваивают основы судейской и инструкторской практики.
- У детей повышается уровень функциональной подготовки.

УТ- 2 и 3

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
 2. Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.
 3. Владели следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой владения мячом, удары головой в прыжке, ведение правой и левой ногой, изменение направления и ритм движения.
 4. Знают основные правила игры в футбол.
 5. Применяют в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации.
 5. Выполняют «финты» с учётом игрового места в составе команды.
 5. Умеют оценивать игровую ситуацию.
 6. Осуществляют переход от обороны к атаке.
 7. Выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях.
 8. Умеют оценивать свои игровые действия.
 9. Осваивают действия вратаря (занимать правильную позицию при «угловом», «штрафном», свободном ударах вблизи своих ворот).
 10. Приобретают практику судейства игр.
- У детей повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность. Появляется мотивация к учебной деятельности.

УТ 4- 5

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают детали технических действий (ориентируются в них со смыслом действия и его целью).
3. Применяют технические приёмы в условиях экстремальной игры.
4. Приобретают знания о сущности двигательной задачи и пути её решения.
5. Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в условиях игры.
6. Могут находить верные решения в игре, тактически строить игру.
7. Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
8. Применяют в игре технические и тактические приёмы вратаря.
9. Владели навыками коллективной игры.
10. Осуществляют практику судейства соревнований.

У детей повышается уровень функциональной подготовки.

Педагогический контроль

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении.

Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования.

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения.

- промежуточный контроль, (за подготовленностью - (навыки)) проводится один раз в полугодие в форме тестирования.

- итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков футбола, а также теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов см. в приложении к программе.

Теоретическая подготовка

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание, экзамен по билетам.

Формами проведения проверки теоретических знаний являются: зачётные и экзаменационные формы. Для каждой возрастной группы педагог разрабатывает экзаменационные билеты, включающие вопросы основ теоретических знаний по программе «Играем в футбол».

Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется по 5-и бальной системе.

Общефизическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег на короткие дистанции (30,60м, 100м);
- бег на длинные дистанции (3000м.);
- сгибание- разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание на высокой перекладине;
- поднимание туловища за 1 мин.
- челночный бег 3 x10 м.

Результат определяется по сравнительной таблице, разработанной ДЮСШ. Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше.

Тестирование проводится в начале и конце учебного года. Прогресс ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

Сравнительная таблица показателей физической подготовленности детей 12-18 лет

Контрольно-переводные нормативы для групп учебно-тренировочной подготовке и технике игры в футбол

№ п/п	Содержание учебного материала	УТ -1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
1	Бег 30 (м)	5.2-5.0	4.8-4-6	4-5-4.3	4.3-4.2	4.1-4.0
2	Бег 60 (м)	11.2-11.0	10.8-10.5	10.3-10.1	10.0-9.6	9.2-8.9
3	Бег 100 (м)	15.6-15.3	15.2-15.0	14.8-14.5	14.2-14.0	13.5-13.1
4	Бег 400 (м)			67.0-65.0	64.0-61.0	59.0-58.0
5	Бег 1000 (м)	4.30-4.20	4.00-3.50	3.40-3.30	3.20-3.10	3.05-2.50
6	Прыжки в длину с места (см)	160-170	180-190	200-210	220-230	240-250
7	6-ти минутный бег 12-минутный бег (км)	- -	1,4-1,5 км -	- 3,0-3,1 км	- 3,150-3,2 км	- 3,250-3,3 км
8	Бег 10x30 (м)	-	-	-	4,55-4,45	4,40-4,35
9	Тройной прыжок с места (см)	440-450	460-470	-	-	-
10	Пятикратный прыжок (м)	-	-	11.0-11.5	12.0-12.5	13.0-13.5
11	Бег 30 (м) с ведением мяча (сек)	6.8-6.6	6.5-6.4	6.2-6.0	5.8-5.6	5.5-5.2
12	Бег 5x30 (м) с ведением мяча (сек)	-	-	34.0-33.0	32.0-31.0	30.0-29.0
13	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	10.0-12.0	13.0-14.0	15.0-17.0	18.0-19.0	20.0-22.0
14	Удары по мячу ногой (левой и правой) на дальность (м)	20.0-25.0	30.0-35.0	40.0-45.0	50.0-55.0	60.0-70.0
15	Жонглирование мячом (раз)	5-10	12-20	20	25	30
16	Удар ногой по мячу на точность (число повторений из 10 раз)	4-5	4-5	4-6	4-7	4-7
17	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	-	-	12.0-11.0	10.0-9.5	9.0-8.5

Тактическая подготовка

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается в выполнении учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Для футболистов главной задачей в этом разделе считается:

- умение переключаться от игры в защите в игру в нападение;
- после отбора мяча немедленно длинный пас за спину группы соперников, принимающих участие в атаке и активная смена позиций;

- быстрое «открывание для получения мяча от партнёра, овладевшего мячом. но находящегося в неудобной позиции (атакуют соперники)
 - умение организовывать и завершать атакующие действия:
 - быстрый, своевременный выход на добивание мяча, отскочившего от вратаря после удара по воротам;
 - своевременное и обоснованное ситуацией предложение партнёру сыграть в «стенку»;
 - своевременная «игра в стенку» (партнёр готов, зона за спиной соперников открыта);
 - пасы мяча быстрому партнёру в свободную зону за спину противнику;
 - не сильный. Но точный удар по воротам неосмотрительно покинутые вратарём.
 - умение осуществлять оборонительные действия:
 - перехваты мяча, адресованные подопечному игроку соперника;
 - своевременная подстраховка вратаря в моментах, когда он может потерять мяч или допустить ошибку;
 - своевременная и обоснованная смена позиций с целью подстраховки партнёра;
 - умение осуществлять быстрый переход от атаки к обороне:
 - после потери мяча - немедленная борьба с соперником, имеющим возможность выполнить острый пас за спину атаковавшим игрокам;
 - в случаях, когда партнёр атакует владеющего мячом соперника, находящегося в неудобной позиции, - плотная опека ближайшего к мячу соперника.
- Методом контроля является метод наблюдения в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры соревнования, товарищеские встречи.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изучаемых технических приемов в игровой обстановке. Определение и понимание игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков в играх на малых площадках в ограниченных составах 3х3, 4х4. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента для «открывания» с целью получения мяча. То же для «закрывания» соперника.

Групповые действия. Взаимодействие двух или трех партнеров в играх. Выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Выполнение простейших комбинации при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Физическая подготовка

Строевые упражнения. Повороты на месте кругом. Ходьба противходом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения руками. Асимметричные движения руками. общеразвивающие упражнения с волейбольными и футбольными, теннисными, набивными мячами, гимнастическими палками. Подтягивание прямого туловища из положения лежа на животе (или спине) на гимнастической скамейке, стоящей

Индивидуальные действия с мячом.

Использование наиболее рациональных способов ударов по мячу, ведения мяча, остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча и с места расположения соперников. Применение различных видов обводки (с измене-1равления движения) в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах 4х4, 5х5, 6х6 — при атаке. Выполнение нападающими игровых функций. Выработка умения ориентироваться, реагировать соответствующим образом на Партнера и соперника.

Групповые действия. Точное и своевременное выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар, взаимодействие двух, трех партнеров при выполнении простейших комбинаций при начальном, угловом, штраф-ударах, выбрасывание мяча.

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Индивидуальные действия. Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах при обороне. Выполнение защитниками игровых функций, правильной позиции по отношению к подопечному игроку нападающей команды и противодействие получению им мяча. Выполнение «закрывания» противника. Использование изучаемых приемов отбора мяча в игровой обстановке.

Групповые действия. Выбор наиболее рациональной позиции игроков при атаке противника флангом и через центр. Страховка партнера, вступающего в единоборство с соперником. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

ТАКТИКА ВРАТАРЯ

Выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от «угла удара». Розыгрыш удара от ворот, введение мяча в игру после ловли открывшемуся партнеру. Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Техническая подготовка

Техника передвижения. Бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег дугами.

Прыжки: вверх—вправо и вверх—влево, толчком одной ногой с разбега.

Повороты: переступанием и прыжком.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение удара на точность: в ворота, партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба в прыжке с места и с разбега по летящему навстречу мячу. Удары серединой лба без прыжка с места и с разбега на точность: в ворага, партнеру.

Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем.

Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

Обманные движения. Финт «уход» от соперника выпадом (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в сторону).

Отбор мяча. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из положения «в шаге». Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.

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

Отбивание мяча двумя руками без прыжка и в прыжке с места. Бросок мяча одной рукой снизу и из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли и с рук на точность.

Восстановительные мероприятия.

Неотъемлемой составной каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Психолого-педагогические средства:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;

- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;

- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Медико-биологические средства.

- специализированное питание;

- распорядок дня;

- спортивный массаж;

- гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души);

- баротерапия;

- кислородотерапия и др.

Медико-биологический контроль.

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определения физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки.

Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, которое проводится 2 раза в год.

Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

Инструкторская и судейская практика.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретается на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря,

самостоятельного судейства.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов – технической, тактической, физической, теоретической и психологической.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей – проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной деятельности. При психической подготовке к конкретным соревнованиям, воспитывается специальная психическая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять действиями, эмоциями и поведением.

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

1. Нормативы по технической подготовке производится в соответствии с положением в процессе соревнований или учебно-тренировочных занятий, специально этому посвященных.

2. Удар по мячу на дальность. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Ширина коридора, в зоне которого засчитывается результат, 8м. Для удара каждой ногой предоставляется по три попытки. Конечный результат определяется по сумме ударов обеими ногами.

3. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Ведение мяча на расстоянии 10м; обводка змейкой трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке; удар в цель (2,5х1,2 м) с расстояния 7м. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не попал в цель, упражнение не засчитывается. Делаются три попытки. Учитывается лучший результат.

4. Бег 30м с ведением мяча. Упражнение выполняется с высокого старта; мяч разрешается вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и число касаний мяча, а судья на финише — время бега.

5. Жонглирование мячом. Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Удары выполняются любым способом без повторения удара (одной ногой) более двух раз подряд. На выполнение упражнения даются три попытки.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Эффективность воспитательной работы с юными футболистами во многом зависит от четкости ее планировании, от умения тренера ставить правильные

задачи и пользования для их решения достаточно широкого разнообразного арсенала форм, средств и методов, каждой учебной группы составляется головной план воспитательной работы. При планировании воспитательного процесса тренер учитывает специфику деятельности спортивной школы, которая заключается в том, что проведения воспитательной работы практически имеет возможность в основном использовать то время, которое отводится на учебно-тренировочные занятия. Исключения возможны лишь в период пребывания юных футболистов в спортивно-оздоровительном лагере.

Тренеры, работающие с учащимися 12—14 лет, должны стремиться к тому, чтобы в ходе учебно-тренировочного процесса формировать у учащихся сознательное, творческое отношение к труду; высокую организованность и требовательность к себе, чувство ответственности за порученное дело; бережное отношение к инвентарю, оборудованию и спортивной форме. Главными воспитывающими факторами в этой работе должны быть личный пример, педагогическое мастерство тренера, четкая организация учебно-тренировочной работы, товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность, формирование и укрепление коллектива.

Большое внимание необходимо уделять агитационной работе, пропагандируя хорошие традиции школы, отмечая лучшие учебные группы и отдельных учащихся. В этих целях постоянно оформляются и периодически обновляются стенды спортивной славы, где помещаются фотографии: призы, награды. Такой подход способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из многочисленных форм патриотизма спортсмена, целеустремленности, уважения к партнерам и старшим товарищам. Эффективной формой воспитательной работы может стать торжественное поощрение футболистов с вручением учащимся спортивной формы, значков и т.д.

Определенное место в воспитательном процессе с юными футболистами отводится соревнованиям. Напряженная атмосфера соревнования способствует формированию у детей бойцовских качеств, чувства товарищества, уважения к соперникам. И в ходе соревнования также промеряется устойчивость технических навыков, тактическая смекалка, физическая подготовленность.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Организация занятий с учащимися учебно-тренировочных групп 1-го и 5-го годов обучения, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных футболистов. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с изложенным в программе учебным материалом, их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

В связи с тем, что мальчики 12—15 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к занимающимся.

Обучение юных футболистов 12—15 лет технике и тактике игры проводится при помощи упражнения доступных для детей данного возраста. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимально темпе, применять много упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более 2—3 технических приемов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на полях стандартных размеров.

Ознакомление начинающих футболистов с основными группами технических приемов, позволяющих успешно вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию интереса детей к футболу.

Овладение тактическими действиями следует начинать с изучения индивидуальных и групповых тактических действий в игровых групповых упражнениях 2х2, 3х3, 4х4, 5х6х6, на площадках с ограниченными размерами, а также подвижных играх. Для воспитания игрового мышления не обходимо широко использовать различные средства, в том числе и подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами.

Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с учащимися первого года обучения примерно 50% времени отводится физической подготовке. На втором году обучения время на физическую подготовку сколько уменьшается за счет увеличения времени на техническую подготовку. Используются доступные средства из программного материала с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств.

В каждой возрастной группе предусматривается та прием контрольных нормативов. Часть времени, предусмотренная на сдачу контрольных нормативов по технической и физической подготовке тренер может планировать на подготовку учащихся к сдаче указанных нормативов.

Значительное внимание уделяется воспитанию у учащихся правильной осанки. Это вызвано тем, что значительная часть детей младшего школьного возраста подвержена нарушению осанки. Однако подавляющее большинство этих нарушений имеет нестойкий функциональный характер, они могут быть исправлены с помощью физических упражнений. Для формирования правильной осанки предусматриваются специально подобранные комплексы физических упражнений.

Основной формой учебно-тренировочных занятий с учащимися является урок. В работе с юными футболистами применяются как комплексные, так и тематические уроки. В комплексных уроках одновременно используются упражнения по физической, технической и тактической подготовке. Особое внимание в уроках уделяется такой подготовке учащихся к сдаче нормативов по технической и физической подготовке.

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы следует учитывать условия работы, подготовленность учащихся, задачи, стоящие перед учащимися данного возраста. Для каждой учебной группы составляется перспективный план работы (на 2 года), годовой план учебно-тренировочной работы и планы на каждый месяц. Продолжительность одного занятия в группах не должна превышать 3-х часов.

Изучение теоретического материала планируется в форме кратких бесед продолжительностью не более 10—15 мин. Одновременно теоретические занятия приобретаются учащимися также на практических занятиях. При изучении теоретического материала рекомендуется широко использовать наглядные пособия и технические средства обучения.

В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами по мини-футболу. Время, затраченное на участие в соревнованиях, равномерно распределяется на техническую и физическую

Условия реализации программы:

Кадровое обеспечение: педагоги, имеющие среднее или высшее специальное образование, имеющих опыт работы с детским коллективом, обладающие и практическими умениями вида спорта футбол, стремящихся к профессиональному росту.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео - записи спортивных игр и соревнований с участием команд Мирового футбола, методические разработки в области футбола.

Материальное техническое обеспечение: спортивный зал, спортивные площадки с футбольны оборудованием:

- футбольные ворота -2шт.;
- футбольные мячи -20 шт.;
- стойки футбольные -10 штук.;
- медицин-болл с 1кг по 5кг -20 шт.;
- скакалки-20 шт.;
- мяч волейбольный -2шт.;
- жгуты, экспандеры по 4 шт.;
- фишки переносные - 20 шт.;
- накидки, манишки - (10+10)шт.;
- мячи-мини футбольные - 10 шт.;
- секундомер -1 шт.;
- свисток - 1 шт.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. С.Н. Андреев, М.С. Полишкис. Футбол. Поурочная программа для УТГ и групп СС Москва, 1986.;
2. А. Кузнецов. Настольная книга детского тренера (1 этап и 11 этап 12-14 лет) Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе «Олимпия.Человек» Москва. 2000.;
3. А. Кузнецов. Настольная книга детского тренера (111 – 1У этап 13-16 лет) Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе «Олимпия.Человек» Москва. 2007.;
4. Кузнецов. Настольная книга детского тренера (У этап 16-18 лет) Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе «Олимпия. Человек» Москва. 2007.;
5. М. Кук. 101 упражнение для юных футболистов (12-13 лет) «Астрель» Москва, 2001.;
6. М. Кук. 101 упражнение для юных футболистов (14-16 лет) «Астрель» Москва, 2001.;
7. С.В.Голомазов, Б.Г. Чирва Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» «ТВТ Дивизион» Москва 2006.;
8. С.В.Голомазов, Б.Г. Чирва Футбол. Методика тренировки техники головой «ТВТ Дивизион»;
9. В.В. Немчинов, В.А. Паротиков. Методические рекомендации по подготовке и проведению детско-юношеских соревнований по футболу, турниров на призы клуба «Кожаный мяч» Москва, 1989.;
10. В.А. Перепекин. Восстановление работоспособности футболистов «Олимпия, Пресс», 2006.;
- 11.Бриль М.С. Отбор в спортивных играх . М., ФиС, 1981.;
- 12.Гагаева Г.М. Психология футбола. М., ФиС, 1969.;
- 13.Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. М., Фис, 1976.;
- 14.Чанади А. Футбол. Техника. М.. ФиС, 1978.;
- 15.Чанади А. Футбол. Стратегия. М., ФиС, 1981.;
- 16.Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. М., ФиС, 1983.

Используемая литература для тренера-преподавателя

1. Футбол. Учебное пособие для тренеров, 2-е изд. М., ФиС, 1969.;
2. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М.Я., М., ФиС, 1982.;
3. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М., ФиС, 1983.
- 4.Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров спортивных школ.
Под общей ред. Буйлина Ю.В. и Курамшина Ю.В. М., ФиС, 1981.,

Используемая литература для занимающихся (спортсменов)

1. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского футбола. М., ФиС , 1980.;
2. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. М.. Фис, 1971.