



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«Футбол»**

возраст обучающихся 7-18 лет

срок реализации программы: 8 лет

Программу составили:
Намлиева Светлана Петровна,
тренер-преподаватель,
Ткачук Александр Петрович,
Тренер по футболу

Рассмотрена и одобрена
на педагогическом совете
МБУ «Спортивный комплекс»
от « 09 » января 2020 г.
Протокол № 01

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка.....	1-9
II. Учебный план	10-16
III. Календарный учебный график.....	16-21
IV. Содержание программного материала	22-39
V. Методические материалы	40- 49
5.1. Наименование методических материалов	
5.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы	
5.3. Система воспитательной работы	
VI. Оценочные материалы.....	50-56
6.1. Система текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся	
VII. Перечень информационного и материально-технического обеспечения реализации программы	57

I. Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с требованиями:

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федерального закона от 6 декабря 2011 года № 412-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
6. Приказа Минспорта РФ от 12 сентября 2013 года № 730, согласованного с Минобрнауки РФ) «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
7. Приказа Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
9. Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
10. Приказа Минздравсоцразвития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
11. Приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 41 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;
12. Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
13. Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
14. Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 года № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Данная программа рассчитана на 8 лет обучения и состоит из этапов подготовки:

- начальной подготовки – 3 года (с 6 лет) - на него зачисляются учащиеся, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке.

- тренировочного – 5 лет (с 9 лет) - 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. Выполнение нормативов по ОФП и СФП, технической подготовке, выполнение разрядных норм.

В основу программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, наблюдения и контроля за ходом учебно-тренировочного процесса.

Данная программа рассчитана на 8 лет обучения и состоит из этапов подготовки:

- спортивно-оздоровительного - весь период (с 4 лет до 18 лет)

- начальной подготовки – 3 года (с 6 лет – 11 – 13 лет) - на него зачисляются учащиеся, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорт футбол, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки

- учебно-тренировочного – 5 лет (с 11 лет до 18 лет) - группы учебно-тренировочного этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку (от одного года до трёх лет) и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке, имеющие допуск врача к занятиям на учебно-тренировочном этапе.

Цель программы: целевая направленность подготовки юных спортсменов на повышение спортивного мастерства.

Задачи программы:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

- подготовка волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной, групповой и игровой подготовкой и бойцовскими качествами спортсмена;

- выполнение образовательной программы;

- подготовка и выполнение нормативных требований;

- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок для повышения динамики роста спортивных показателей.

Целесообразность и актуальность разработки предпрофессиональной программы по футболу вызвана тем, что в своей модифицированной программе главные темы были разбиты на этапы в зависимости от возрастных и физиологических возможностей и особенностей развития детского организма.

Программный материал разбит по этапам и годам обучения. Для всех этапов подготовки программный материал дифференцирован по годам обучения. Программа отличается сокращением объема учебно-тренировочной нагрузки до 25 % на учебно-тренировочных этапах 3-5 годов обучения и спортивного совершенствования 1- 3 годов обучения, в связи с тем, что недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от задач и этапа подготовки. Изменен возраст зачисления детей в спортивно-оздоровительную группу на основании рекомендаций санитарно-эпидемиологических требований.

Учебный план составлен на 52 учебных недели (с расчётом 46 недель непосредственно в условиях учреждения и 6 недель для тренировок в условиях самостоятельных занятий учащихся по заданию тренера-преподавателя и индивидуальным планам учащихся (в период отпуска тренера).

Контрольно-переводные нормативы разработаны в соответствии с возрастными особенностями детей, уровнем их подготовленности (высокий, средний, низкий уровень) и условий освоения учебного материала программы. Данные нормативы позволяют определить уровень освоения программы каждым занимающимся и реализацию программы в целом.

В настоящее время появилась потребность у детей младшего школьного возраста и их родителей в занятиях футболом, в общеобразовательных школах реализуется программа «мини-футбол в школу».

По технической, тактической, психологической, интегральной подготовке материал изложен по каждому году отдельно. Даны приемы обучения тактическим действиям в командном, групповом взаимодействии и индивидуально.

Программа рассчитана на положительную динамику роста спортивных показателей, которые определяются по средствам выполнения контрольно-переводных экзаменов, сдачи контрольных тестов и участия в соревнованиях различного уровня.

Пути достижения поставленных задач

В программе представлена модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов тренировочных занятий различной направленности. Определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для этапа начальной подготовки (НП), учебно-тренировочного этапа (УТ).

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП) - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по футболу, направленную на гармоничное развитие физических качеств в общей физической подготовке и изучение базовой техники боксёра, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Основные задачи учебно-тренировочного этапа (УТ) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и формирование соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Программа рассчитана на ее успешное освоение учащимися-спортсменами 7-18 лет.

Сроки реализации программы - 8 лет.

Программа реализуется в четыре этапа - по годам обучения.

Учебная работа строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время могут открываться в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря круглосуточного или дневного пребывания.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия: медико-восстановительные мероприятия; тестирование, педагогический и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся-спортсменов. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих виды подготовки: теоретическую, общефизическую, специально-физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержание судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

Физическая подготовка - это процесс развития функциональных возможностей и физических качеств спортсмена: силы, выносливости, быстроты, гибкости и координации движений. Физическая подготовка делится на общую и специальную. **Общая физическая подготовка (ОФП)** - направлена на укрепление здоровья спортсмена и разностороннее развитие всех физических качеств. Это обеспечивает фундамент для развития специальных физических качеств необходимых для спортивного совершенствования в избранном виде спорта. **Специальная физ. подготовка (СФП)** - это процесс, направленный на развитие ведущих физических качеств и функциональных возможностей в соответствии с требованиями, предъявляемыми особенностями вида спорта. ОФП и СФП тесно взаимосвязаны. ОФП создает базу для СФП и должна соответствовать ей. Эффективное совершенствование СФП возможно лишь при наличии высокого уровня ОФП. Соотношение ОФП и СФП изменяется на протяжении многолетней тренировки спортсмена: с 80-90% в первые годы подготовки (на этапе начальной подготовки) доля ОФП снижается до 20-30% на заключительном этапе сохранения достижений. У высококвалифицированных спортсменов доля СФП соответственно увеличивается. Выделяют **5 этапов** многолетней подготовки: 1 этап - начальной подготовки, 2

этап – предварительной (общей) базовой подг-ки, 3 этап - специализированной базовой подг-ки, 4 этап – максимальной реализации индивидуальных возможностей, 5 этап – сохранения достижений. **1 этап - начальной подготовки:** осуществляется в группах начальной подготовки (ГНП) ДЮСШ в течение 1-3 лет. Решает задачи обучения техники и развития качеств, необходимых для выполнения юношеского разряда. Соотношение ОФП к СФП как 70% /30%. В неделю -2-3 занятия по 30-60 минут. **2 этап - предварительной базовой подг-ки:** проходит в учебно-тренировочных группах (УТГ) ДЮСШ в течение 1-4 лет. Решает задачи всесторонней физической подготовки, обеспечивает не форсированное выполнение 2 спортивного разряда. В неделю-5-6 занятий по 1-1,5 часа. Соотношение ОФП к СФП как 60/40. **3 этап - специализированной базовой подг-ки:** осуществляется в группах спортивного совершенствования (ГСС) СДЮШОР и решает задачи выполнения спортсменом уровня КМС за счёт прироста объёма нагрузок специальной направленности. Длительность обучения 1-3 года. Увеличивается объём специальной работы до соотношения ОФП к СФП как 50/50, в неделю – 6-8 занятий по 2 часа. **4 этап – максимальной реализации индивид. возможностей:** создает основу для достижения уровня МС или МСМК за счёт углубленной специализации и осуществляется в группах высшего спортивного мастерства (ГВСМ) ШВСМ. Продолжительность 1-4 года. Соотношение ОФП к СФП как 40/60. В неделю -15-20 занятия по 2,5-3 часа. **5 этап – сохранения достижений:** характеризуется высокой степенью индивидуализации подготовки спортсмена для достижения максимального спортивного результата в течение длительного времени профессионального выступления в спорте. ОФП/СФП как 30/70, индивидуальная работы в объёме до 6-12 занятий в неделю по 2-2,5 часа. В течение большого цикла подготовки, например, годового макроцикла, соотношение ОФП и СФП изменяются следующим образом: в начале подготовительного периода возрастает ОФП, затем объём средств ОФП стабилизируется, потом снижается, а объём средств СФП возрастает. В соревновательный период средства ОФП применяются в основном в разминке и восстановлении, а средства СФП становятся ведущими. В переходный период средства СФП практически не применяются, преимущественно используют средства ОФП.

Планируемые результаты

Планируемые результаты от реализации данной программы: укрепление здоровья и гармоничное развитие личности обучающихся, привлечение максимального числа занимающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, воспитание потребности к ведению здорового образа жизни, достижение высоких спортивных результатов, выполнение разрядных норм.

Для решения этих задач тренер регулярно ведет морально-воспитательную работу среди спортсменов, привлекая к участию в ней героев Великой Отечественной войны, локальных войн, военнослужащих, известных спортсменов: применяет все возможные средства воспитания в коллективе и через коллектив.

1. Нормативная часть учебной программы

Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и на учебно-тренировочном сборе, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

2. Организационно-методические указания

Подготовка футболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой контрольные нормативы

Формирование учебных групп по футболу с учетом цели и задач на этапах спортивной тренировки

Возраст (лет)	Год обучения	Группы	Этапы	Цели	Задачи
8	1-й	Начальной подготовки	Предварительной подготовки	Расширение арсенала двигательных действий	Формирование знаний, практическое
9	2-й				
10	3-й				
11	1-й	Учебно-тренировочные	Начальной специализации	Овладение основами физической и технико-тактической подготовленности	Формирование двигательных умений
12	2-й				
13	3-й		Углубленной специализации	Закрепление технико-тактической подготовленности, развитие физических качеств	Совершенствование двигательных навыков
14	4-й				
15	5-й				

Условия комплектования учебных групп по футболу

Возраст (лет)	Год обучения	Группы	Этапы	Минимальное количество воспитанников в группе	Минимальное количество учебных часов в неделю	Примерная годовая нагрузка, ч.	Требования к спортивной подготовленности
8	1-й	Начальной подготовки	Предварительной подготовки	15	6	312	Выполнение контрольно-нормативных требований (КНТ)
9	2-й			14	9	468	
10	3-й			14	9	468	
11	1-й	Учебно-тренировочные	Начальной специализации	12	12	624	Выполнение КНТ, III юн. разряд
12	2-й			Углубленной специализации	Определяется учреждением	12	
13	3-й		16			832	Выполнение КНТ, III юн. разряда
14	4-й		18			936	
15	5-й		20	1040	Выполнение КНТ, II юн. разряд		

1. В основу комплектования учебных групп положена научнообоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Режимы учебно-тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

2. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

3. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным при зачислении в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на 2 года. При выполнении программы, но не достижения учащимися максимального возраста, учащиеся из групп спортивного совершенствования могут продолжить обучение в спортивно-оздоровительных группах (до достижения максимального возраста 21 год).

4. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной. В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) начиная с учебно-тренировочных групп третьего года обучения недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего учебного плана, определенного данной учебной группой до 25 %.

5. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью. В период каникул и пребывания в спортивном лагере учебно-тренировочная недельная нагрузка увеличивается, а для учащихся общеобразовательных школ в учебный период сокращается, но не более чем на 2 часа, начиная с УТГ.

На период учебно-тренировочных сборов и спортивно-оздоровительного лагеря наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливается:

для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных - по соответствующей наполняемости групп и наивысшему режиму последующего года обучения;

для групп спортивного совершенствования - по соответствующей наполняемости групп и наивысшему режиму.

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

При планировании работы, начиная с учебно-тренировочной группы 13-14 лет, в годичном цикле занятий выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

6. Количество учащихся в группах - минимальное. Максимальное количество учащихся в учебных группах определяется в соответствии с нормами САНПиН и технике безопасности при занятиях футболом – 30 учащихся.

7. Рациональное планирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки. Содержание требований к уровню подготовленности учащихся спортивных школ по футболу составляют конкретные количественные показатели по основным видам подготовки, физическому развитию, результатам участия в соревнованиях, подготовке кандидатов в сборные команды мастеров.

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

Прием контрольных нормативов осуществляется в каждой учебной группе один раз в конце года. Для перевода на последующий год обучения учащиеся каждой учебной группы должны сдать определенное количество нормативов (см. нормативные требования).

Перевод учащихся и группу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета с учетом: выполнения юными футболистами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, медико-биологических показателей, наличия установленного спортивного разряда.

В группах этапа спортивного совершенствования по игровым и командным видам спорта предусматривается одновременная работа двух тренеров-преподавателей.

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

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

Выполнение программы по каждому году обучения и требования по общей и специальной физической подготовке, показанный спортивный результат в соревнованиях служат основными критериями оценки качества работы отдельного тренера и спортивной школы в целом. Оценка качества учебно-тренировочной работы только по результатам участия в соревнованиях неприемлема в работе с юными футболистами.

В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы школы (климатические условия, наличие материальной базы, контингент учащихся и т.д.) педагогический совет школы может вносить изменения в содержание учебно-тренировочной

работы, сохраняя при этом ее основную направленность.

В работе с юными футболистами 8-12 лет не предусматривается четкая периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле, т.к. основная направленность тренировки - обучающая.

Для более старших групп 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.

Основная задача этого периода - 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: обще- и специально-подготовительный.

На общеподготовительном этапе основная направленность тренировки - создание и совершенствование предпосылок, на базе которых достигается «спортивная форма».

Физическая подготовка 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, их совершенствование и освоение новых.

На специально-подготовительном этапе тренировочный процесс направлен на непосредственное становление «спортивной формы»: совершенствование физических качеств и функциональных возможностей футболистов с учетом специфики игры, технико-тактической подготовленности.

Основным средством подготовки служат специальные упражнения без мяча и с мячом. Постепенно повышается доля тренировочных игр.

В системе недельных микроциклов после двух недель с высокой общей нагрузкой необходим разгрузочный микроцикл с уменьшенной нагрузкой.

Соревновательный период продолжается 3-6 месяцев. Рекомендуется предусмотреть в нем промежуточный подготовительный этап продолжительностью 5-6 недель, который целесообразно проводить и спортивно-оздоровительном лагере, на учебно-тренировочном сборе. Необходимо широко использовать обще подготовительные упражнения для создания специального фундамента, на котором будет поддерживаться высокий уровень подготовленности до конца периода.

Физическая подготовка направлена на обеспечение ее наивысшего уровня и удержание его на протяжении всего периода.

Техническая подготовка направлена на совершенствование ранее изученных 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 различными тактическими комбинациями.

Переходный период начинается по окончании соревнований. Здесь 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, велосипед, подвижные игры и т.п.

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 переходном периоде футболисты должны пройти курс диспансеризации, если необходимо - лечение и профилактику.

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

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

В межигровых (соревновательных) микроциклах занятия варьируются между двумя состязаниями. Основной задачей является повышение (или поддержание) достаточного уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение наилучшей подготовленности к следующей игре.

Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

- конкретных задач на данный период тренировки,
- особенностей этапов и периодов подготовки,
- состояния «спортивной формы» игроков,
- технико-тактической подготовленности,
- необходимости повторно применять разнонаправленные упражнения при оптимальной связи между ними,
- общего режима деятельности (особенно учебы в общеобразовательной школе),
- климатических условий и др.

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

В микроциклах и макроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы:

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

С физиологической точки зрения принцип повторное основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах и системах. С педагогической - 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. В группах старших возрастов периодически допускается проведение занятий на фоне частичного не довосстановления. Во время последующего обязательного отдыха возможно получить мощный подъем работоспособности.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ

Группы начальной подготовки (ГНП) - 8-13 лет

Мальчики 8-10 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций. При работе с ними необходим внимательный индивидуальный подход.

Начальное обучение технике владения мячом и тактике игры следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не нужно требовать выполнения упражнений в максимальном темпе, применять много таких, где необходима быстрая и точная реакция на меняющуюся обстановку, изучать на одном занятии более 2-3 технических приемов.

Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями в двухсторонних играх и игровых упражнениях доступно для мальчиков этого возраста в ограниченных составах – 3х3; 4х4; 5х5 и на малых игровых площадках – 20х30 и 30х50 м.

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры на развитие быстроты сложной реакции, умения взаимодействовать с партнерами.

До 50% времени следует отводить физической подготовке с использованием доступных средств по общей и специальной подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости.

В начальной подготовке используются в основном комплексные учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные группы (УТГ - 1-2-й годы) - 11-13 лет

В работе с юными футболистами 11-12 лет предпочтение отдается естественным движениям, выполняемым в игровой форме, в спортивных и подвижных играх. Игровой материал должен занимать до 50% времени.

Основным средством воспитания общей выносливости является равномерный

длительный бег с постепенным увеличением продолжительности от 10 до 30 мин. Используются циклические виды спорта, плавание, велоспорт.

Для воспитания ловкости и гибкости 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.

Направленность тренировочной нагрузки

Компоненты нагрузки	Общая выносливость	Специальная выносливость	Скоростная выносливость	Скорости
1 Интенсивность упражнений	75-85% от максимальной	90-95% от максимальной	95-100% от максимальной	Максимальная
2. Продолжительность	Длительная работа при ЧСС от 150-165 до 175-180 уд./мин	От 20 с до 2- 2,5 мин	Бег 20 -70м до 68 с	Бег на 15-60м от 2,5 до 7 с
3. Интервалы между повторениями	От 1,5 до 3—4 мин	Сокращаются от 4 до 2 мин	До 2 мин (в зависимости от длины отрезка)	До полного восстановления
4. Характер отдыха	Работа низкой интенсивности	Ходьба	Ходьба	Ходьба, работа низкой интенсивности
5. Число повторений	Не должно приводить к накоплению пульсового долга	3-4 в серии	4-5 в серии	8-10 и более в серии
6. Интервалы отдыха между сериями		От 15 до 25-30 мин	До 8- 10 мин	До 10 мин

При изучении техники и тактики используются в основном целостные упражнения со строгой целевой направленностью. Количество стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается. Меняется и усложняется обстановка, изучаемые действия выполняются со скоростью и усилениями, близкими к максимальным. При этом важно, чтобы технические приемы и тактические действия не искажались, а целевая точность была в допустимых границах.

Учебно-тренировочные группы (УТГ – 3 - 5-й годы) — 13-15 лет

В возрасте *13-15 лет* скорость повышается главным образом благодаря возрастанию скоростно-силовых качеств и мышечной системе. Поэтому для воспитания быстроты применяются прыжки, многоскоки, быстрые спрыгивания и выпрыгивания, метания, переменные ускорения в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8-10 раз, по 10-15 с) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2-3 мин.

Для воспитания силы применяются скоростно-силовые упражнения и упражнения с отягощением до 50% собственного веса.

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 короткими интервалами отдыха (15-30 с), подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30-40 с с частотой пульса 160-170 уд./мин, число повторений в серии 4-6, число серий 2-3 с интервалами отдыха 1,5-2,5 мин) (табл. 3).

В старших учебно-тренировочных группах (13-15 лет) 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).

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН учебно-тренировочной и соревновательной деятельности

Виды подготовки		Этапы подготовки							
		Начальный			Учебно-тренировочный				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1.	Теоретическая подготовка	5	10	10	14	18	20	20	20
2.	Общая физическая подготовка	92	108	108	138	143	154	160	170
3.	Специальная физическая подготовка	25	35	32	52	66	73	85	94
4.	Техническая подготовка	105	163	165	193	220	235	255	262
5.	Тактическая подготовка	25	42	40	62	77	110	131	160
6.	Психологическая подготовка	5	7	10	12	14	18	20	20
7.	Интегральная подготовка	8	24	24	25	42	51	60	70
8.	Инструкторская и судейская практика							10	24
9.	Соревнования	6	20	20	40	42	47	55	56
10.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	5	5	5	8	10	12	12	14
11.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	8	12	16	20	30
12.	Медицинский осмотр	+	+	+	+	+	+	+	+
13.	Общее количество часов	312	416	468	624	676	728	828	920

Годовой учебный план составлен с учетом снижения учебной нагрузки на учебно-тренировочных этапах групп 3-5 годов обучения с учётом сокращения до 25% учебного времени.

Годовые планы конкретизируются составлением рабочих программ на каждый месяц. На основании рабочих планов разрабатываются конспекты отдельных занятий. План-конспект занятия может быть изменён в связи с погодными и климатическими условиями, задачами учебно-тренировочного занятия, психологическим и эмоциональным состоянием учащихся.

Основной формой тренировки являются учебно-тренировочное занятие.

Применяются комплексные и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке.

При планировании комплексных уроков в занятие нельзя включать большое количество нового материала.

Схема расположения материала в трех видах комплексных занятий

I. Комплексное занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки.

Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

Основная часть

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

II. Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки

Подготовительная часть

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

Основная часть

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приемов без единоборства и применением сопротивления противника.
4. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

Заключительная часть

1. Подвижная игра
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

III. Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки.

Подготовительная часть

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

Основная часть

1. Изучение новых технических приемов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
3. Игровые упражнения на воспитание тактического взаимодействия.
4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

Заключительная часть

1. Медленный бег, ходьба.
2. Упражнения на внимание и равномерное дыхание.

В старших учебно-тренировочных группах и спортивного совершенствования рекомендуется проводить двухразовые занятия.

В группах спортивного совершенствования необходимо стремиться проводить тренировочную работу в режиме команд мастеров.

В индивидуальном планировании установки общего плана конкретизируются к каждому перспективному футболисту. Для спортсменов, входящих в сборные команды, составляются индивидуальные планы с учетом требований, которые устанавливаются специально для них.

ПРОГРАММА НЕДЕЛЬНОГО МИКРОЦИКЛА
 для групп начальной подготовки 1 года обучения (7- 8 лет),
 6 часов в неделю.

День недели	Количество занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	1	Развитие быстроты: эстафеты, подвижные игры, «челночный» бег. Обучение элементам техники ведения мяча и обводки. Игра в мини-футбол 3х3.	70	Средняя
Среда	1	Развитие ловкости и координации движений: элементы акробатики, подвижные игры, эстафеты. Обучение индивидуальным тактическим действиям (выбор места, открывание, передача мяча). Спортивные игры, мини-футбол.	70	Средняя
Пятница	1	Развитие гибкости и ловкости. и ловкости: эстафеты, подвижные игры, игры с мячом. Обучение элементам техники ударов по мячу и остановок мяча. Игра в мини-футбол 3х3.	70	Средняя
Суббота	1	Теория согласно тематического плана. Развитие гибкости и быстроты: эстафеты, «челночный» бег. Обучение индивидуальным тактическим действиям .Игра в мини-футбол	10 60	Средняя

ПРОГРАММА НЕДЕЛЬНОГО МИКРОЦИКЛА
 для групп начальной подготовки 2-3 года обучения (8- 10 лет),
 9 часов в неделю.

День недели	Количество занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	1	Теория. Развитие гибкости и скорости: эстафеты, подвижные игры, «челночный» бег. Обучение техники ударов, остановок и ведения мяча. Игра в мини-футбол 5х5.	15 90	Средняя
Среда	1	Развитие гибкости и ловкости: элементы акробатики, эстафеты, подвижные игры, игры с мячом. Обучение технике ведения мяча, обводки, обманных движений. Игра в мини-футбол.	105	Средняя
Пятница	1	Развитие гибкости и ловкости: эстафеты, игры с мячом. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям: спортивные игры, мини-футбол 5х5.	105	Средняя
Суббота	1	Развитие гибкости и скорости: эстафеты, подвижные игры, «челночный» бег. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям: спортивные игры, мини-футбол.	105	Средняя

ПРОГРАММА НЕДЕЛЬНОГО МИКРОЦИКЛА
 для учебно-тренировочных групп 1 года обучения (11-12 лет),
 12 часов в неделю.

День недели	Количество занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	1	Развитие ловкости. Повышение индивидуального технического мастерства: ведение мяча, обводка, передача мяча на разных расстояниях.	90	Средняя
Вторник	1	Обучение техническим приёмам, ударам и остановкам внутренней стороной стопы и внутренней частью подъёма, развитие быстроты	90	Средняя
Среда	1	Развитие общей выносливости: кроссовая подготовка с разной интенсивностью. Игра в футбол.	90	Большая
Четверг	1	Теория согласно плану. Спортивные игры.	90	Малая
Пятница	1	Повышение индивидуального технико-тактического мастерства: в атаке – открывание; в защите – закрывания, перехваты и отбор.	90	Средняя
Суббота	1	Закрепление технико-тактических навыков в контрольной игре.	90	Большая
Воскресенье	1	Активный отдых		

ПРОГРАММА НЕДЕЛЬНОГО МИКРОЦИКЛА
 для учебно-тренировочных групп 2 года обучения (11-12 лет),
 14 часов в неделю.

День недели	Количество занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	1	Развитие ловкости. Повышение индивидуального технического мастерства: ведение мяча, обводка, передача мяча на разных расстояниях.	105	Средняя
Вторник	1	Обучение техническим приёмам, ударам и остановкам внутренней стороной стопы и внутренней частью подъёма, развитие быстроты	105	Средняя
Среда	1	Развитие общей выносливости: кроссовая подготовка с разной интенсивностью. Игра в футбол.	105	Большая
Четверг	1	Теория согласно плану. Спортивные игры.	15 90	Малая
Пятница	1	Повышение индивидуального технико-тактического мастерства: в атаке – открывание; в защите – закрывания, перехваты и отбор.	105	Средняя
Суббота	1	Закрепление технико-тактических навыков в контрольной игре.	105	Большая
Воскресенье	1	Восстановительные мероприятия	30	

ПРОГРАММА НЕДЕЛЬНОГО МИКРОЦИКЛА
 для учебно-тренировочных групп 3 года обучения (13-14 лет),
 16 часов в неделю.

День недели	Количество занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	1	Развитие быстроты и ловкости: старты из разных исходных положений. Эстафеты, игровые упражнения. Повышение мастерства исполнения технико-тактических приёмов: удары по воротам, обводка, передача мяча, остановки в игровых упражнениях.	180	Средняя
Вторник	1	Повышение индивидуального технического мастерства: ведение, обводка, удары по мячу ногой и головой. Остановка мяча в упражнениях скоростно-силовой направленности. Мини-футбол.	180	Средняя
Среда	1	Развитие скоростно-силовых качеств: прыжковые упражнения с отягощением, старты, ускорения. Подвижные и спортивные игры. Совершенствование игровых тактических действий. Комбинации в тройках: смена мячей, забегание, игра в одно касание.	180	Большая
Четверг	1	Теория согласно плану. Повышение индивидуального мастерства методом круговой тренировки, игра в «тенисбол» Спортивные игры.	25 110	Малая
Пятница	1	Комплексное развитие двигательных качеств в игровых упражнениях. Совершенствование групповых и командных технико-тактических действий.	180	Средняя
Суббота	1	Повышение технико-тактического мастерства в товарищеской или контрольной игре.	85	Большая
Воскресенье	1	Восстановительные мероприятия	20	Малая

ПРОГРАММА НЕДЕЛЬНОГО МИКРОЦИКЛА

для учебно-тренировочных групп 4 года обучения (14-15 лет),

18 часов в неделю.

День недели	Количество занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	1	Развитие быстроты и ловкости в упражнениях с мячами: игровые упражнения, метод круговой тренировки 4х3, 3х3. Совершенствование индивидуального мастерства: удары средней и внешней частью подъема, остановки мяча, игра головой, ведение, обманные движения с обводкой.	180	Средняя
Вторник	1	Совершенствование технического мастерства: удары по воротам после рывка с мячом и без него, удары головой, эстафеты. Технико-тактическая подготовка и игра в стенку, игровые упражнения на двое ворот.	180	Средняя
Среда	1	Развитие общей и специальной выносливости в упражнениях с мячом, спортивная игра. Совершенствование игровых тактических действий в стандартных положениях: вбрасывание мяча, свободные и штрафные удары.	180	Большая
Четверг	1	Теория согласно плану. Технико-тактическая подготовка: остановка мяча и передачи на ход, передачи мяча в движении, игровые упражнения на двое ворот.	25 135	Средняя
Пятница	1	Технико-тактическая занятие: наигрывание связей.	180	Средняя
Суббота	1	совершенствование технического мастерства: удары по мячу ногой и головой в цель, передачи мяча на точность, ведение с обманными движениями. Комплексное развитие двигательных навыков. Двухсторонняя игра.	180	Большая
Воскресенье	1	Восстановительные мероприятия	20	Малая

ПРОГРАММА НЕДЕЛЬНОГО МИКРОЦИКЛА
 для учебно-тренировочных групп 5 года обучения (15-16 лет),
 20 часов в неделю.

День недели	Количество занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	1	Технико-тактическая подготовка. Игровые упражнения: действия с ограничением касания мяча, стенка «скрещивание» .	190	Средняя
Вторник	1	Скоростно-силовая подготовка. «Челночный» бег, прыжки, ускорения, рывки, упражнения с отягощениями. Мини-футбол или двухсторонняя игра.	190	Большая
Среда	1	Теория согласно плану. Совершенствование индивидуального технического мастерства: удар головой в цель без прыжка и в прыжке, удары по цели из различных положений с преодолением сопротивлений.	25 185	Малая
Четверг	1	Комплексное развитие двигательных качеств (акробатические упражнения, старты, ускорения, прыжки, подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения). Совершенствование групповых и командных действий при выполнении стандартных положений (свободные и штрафные удары, угловые удары).	190	Средняя
Пятница	1	Совершенствование общей и специальной выносливости – бег повторный и интервальный, с мячом и без мяча, подвижные игры.	190	Большая
Суббота	1	Технико-тактическая подготовка в игровых упражнениях, контрольных и товарищеских играх.	190	Средняя
Воскресенье	1	Восстановительные мероприятия	40	Малая

ПРОГРАММА НЕДЕЛЬНОГО МИКРОЦИКЛА

для группы спортивного совершенствования 1 года обучения (15-16 лет),

24 часа в неделю.

День недели	Количество занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	1	Технико-тактическая подготовка. Игровые упражнения: действия с ограничением касания мяча, стенка «скрещивание» .	270	Средняя
Вторник	1	Скоростно-силовая подготовка. «Челночный» бег, прыжки, ускорения, рывки, упражнения с отягощениями. Мини-футбол или двухсторонняя игра.	270	Большая
Среда	1	Теория согласно плану. Совершенствование индивидуального технического мастерства: удар головой в цель без прыжка и в прыжке, удары по цели из различных положений с преодолением сопротивлений.	45 230	Малая
Четверг	1	Комплексное развитие двигательных качеств (акробатические упражнения, старты, ускорения, прыжки, подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения). Совершенствование групповых и командных действий при выполнении стандартных положений (свободные и штрафные удары, угловые удары).	270	Средняя
Пятница	1	Совершенствование общей и специальной выносливости – бег повторный и интервальный, с мячом и без мяча, подвижные игры.	270	Большая
Суббота	1	Технико-тактическая подготовка в игровых упражнениях, контрольных и товарищеских играх.	270	Средняя
Воскресенье	1	Восстановительные мероприятия	55	Малая

ПРОГРАММА НЕДЕЛЬНОГО МИКРОЦИКЛА

для группы спортивного совершенствования 2–го года обучения (16-17 лет),

28 часов в неделю.

День недели	Количество занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	1	Технико-тактическая подготовка. Игровые упражнения: действия с ограничением касания мяча, стенка «скрещивание» .	230	Средняя
Вторник	1	Скоростно-силовая подготовка. «Челночный» бег, прыжки, ускорения, рывки, упражнения с отягощениями. Мини-футбол или двухсторонняя игра.	230	Большая
Среда	1	Теория согласно плану. Совершенствование индивидуального технического мастерства: удар головой в цель без прыжка и в прыжке, удары по цели из различных положений с преодолением сопротивлений.	55 190	Малая
Четверг	1	Комплексное развитие двигательных качеств (акробатические упражнения, старты, ускорения, прыжки, подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения). Совершенствование групповых и командных действий при выполнении стандартных положений (свободные и штрафные удары, угловые удары).	230	Средняя
Пятница	1	Совершенствование общей и специальной выносливости – бег повторный и интервальный, с мячом и без мяча, подвижные игры.	230	Большая
Суббота	1	Технико-тактическая подготовка в игровых упражнениях, контрольных и товарищеских играх.	230	Средняя
Воскресенье	1	Восстановительные мероприятия	80	Малая

ПРОГРАММА НЕДЕЛЬНОГО МИКРОЦИКЛА

для группы спортивного совершенствования 3года обучения (17-18 лет),

28 часов в неделю.

День недели	Количество занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	1	Технико-тактическая подготовка. Игровые упражнения: действия с ограничением касания мяча, стенка «скрещивание» .	230	Средняя
Вторник	1	Скоростно-силовая подготовка. «Челночный» бег, прыжки, ускорения, рывки, упражнения с отягощениями. Мини-футбол или двухсторонняя игра.	230	Большая
Среда	1	Теория согласно плану. Совершенствование индивидуального технического мастерства: удар головой в цель без прыжка и в прыжке, удары по цели из различных положений с преодолением сопротивлений.	55 190	Малая
Четверг	1	Комплексное развитие двигательных качеств (акробатические упражнения, старты, ускорения, прыжки, подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения). Совершенствование групповых и командных действий при выполнении стандартных положений (свободные и штрафные удары, угловые удары).	230	Средняя
Пятница	1	Совершенствование общей и специальной выносливости – бег повторный и интервальный, с мячом и без мяча, подвижные игры.	230	Большая
Суббота	1	Технико-тактическая подготовка в игровых упражнениях, контрольных и товарищеских играх.	230	Средняя
Воскресенье	1	Восстановительные мероприятия	80	Малая

4. КОНТРОЛЬНО-НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП ПОДГОТОВКИ.

Для зачисления на определённый этап подготовки тренер определяет уровень подготовки поступающего с помощью тестирования.

После проведения тестирования и получения определенных результатов перед тренером встает задача их оценки и интерпретации. Для возможности сопоставлять данные разных тестов, выраженные в различных единицах измерения, тренер использует трёх балльную систему для оценки уровня физического развития. 5-баллов – высокий уровень, 4-балла – средний, 3 – балла – низкий уровень. При выполнении менее 60% контрольных нормативов при зачислении на этап начальной подготовки 1 годаобучения учащиеся зачисляются в спортивно-оздоровительную группу.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ

в группы начальной подготовки с 6-8 лет

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы		
		5	4	3
1.	Бег 30 м с высокого старта (сек)	5.5	6.0	6.5
2.	Челночный бег 3x10 м	11.0	11.5	12.0
3.	Прыжок в длину с места (см)	120	110	100
4.	Кросс без учёта времени (м)	350	300	250

5. КОНТРОЛЬНО-НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА ПОСЛЕДУЮЩИЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ

Эффективность решения задач спортивной тренировки во многом зависит от выбора контрольно-нормативных требований, который наряду с планированием являются важнейшей функцией управления тренировочным и соревновательным процессами. Контроль охватывает все стороны подготовленности футболистов.

Контроль за уровнем физической подготовленности осуществляется в процессе проведения педагогического тестирования, которое предусматривает оценку стартовой и дистанционной скорости, прыгучести и выносливости.

После проведения контрольных нормативов и получения определенных результатов перед тренером встает задача их оценки и интерпретации. Для возможности сопоставлять данные разных тестов, выраженные в различных единицах измерения, удобно пользоваться относительными оценками уровня развития того или иного физического качества в баллах.

Системой оценки уровня физической подготовленности является 3-балльная пропорциональная шкала, разработанная на основе результатов многочисленных и многолетних обследований футболистов.

Скоростные возможности. Оцениваются по результатам бега на 30 м с высокого старта и определяется по времени пробегания трёх 10-метровых отрезков — «челночный бег 3^х10 м». Время бега регистрируется при помощи электронного секундомера и фотодатчиков. Отметим, что скорость (время) прохождения 30-метровой дистанции служит критерием оценки дистанционной скорости. По времени пробегания трёх 10-метровых отрезков — «челночный бег 3^х10 м». Результат в тесте «3^х10» регистрируется ручным секундомером. Всю дистанцию футболист должен преодолевать на максимальной для себя скорости.

Скоростно-силовые способности. Их целесообразно оценивать по высоте выпрыгивания вверх с места и по длине прыжка с места. Для оценки высоты выпрыгивания используется лента Абалакова. Вертикальное выпрыгивание выполняется толчком двух ног со взмахом рук. Выполняется не менее трех попыток.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Выносливость футболиста. Определяется по времени пробегания семи 50-метровых отрезков — «челночный бег 7^х50 м». Результат в тесте «7^х50» регистрируется ручным секундомером. Всю дистанцию футболист должен преодолевать на максимальной для себя скорости. Оцениваются

по результатам бега на 300, 400, 500 м с высокого старта, 6- минутный, 12 – минутный бег. Всю дистанцию футболист должен преодолевать на предельной для себя скорости.

Комплексный подход к контролю **технической** подготовленности позволяет оценить:

- уровень технической подготовленности в условиях педагогического тестирования;
- количество и качество выполнения технических приемов в условиях соревновательной деятельности;
- техническое мастерство с помощью экспертных оценок специалистов.

В практике подготовки резервов применяется группа специальных тестов, оценивающих в специальную подготовку футболистов к освоению отдельных приемов и их сочетаний, а также уровень мастерства на данный период контроля.

1. Ведение мяча 30 метров выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее 3 касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечёт линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время бега.

2. Ведение мяча 5X30 метров выполняется также, как и ведение мяча на 30 метров.

3. Удары по воротам на точность. Выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (мальчики 10-12 лет - с расстояния 11 м). Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот (мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе чем в 10 м за воротами). Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

4. Удар по мячу на дальность. Выполняются правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 метров. Для удара каждой ногой даются три попытки засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

5. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади); вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

5. Жонглирование мячом. Выполняются удары правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности, без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Вратари выполняют следующие упражнения:

1. Удар но мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов). Выполняется по коридору шириной 10 м.

2. Вбрасывание мяча рукой на дальность. Выполняется по коридору шириной 3 м, разбег не более четырех ударов.

Результаты контрольных нормативов обычно дополняют данные экспертных оценок тренеров и по показателями объема, разносторонности, эффективности и надежности соревновательной деятельности юных футболистов.

**Контрольно-переводные нормативы
для групп начальной подготовки 1 года обучения**

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы		
		5	4	3
Общая физическая подготовка				
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	6.0	6.2	6.4
2.	Челночный бег 3x10 м	9.5	10.0	10.5
3.	Прыжок в длину с места (см)	130	120	110
4.	Кросс без учёта времени (м)	500	400	300
Техническая подготовка				
1.	Удар по мячу на дальность (м)	24	20	18
2.	Ведение мяча 30м (с)	10.0	11.0	12.0
3.	Жонглирование мячом (кол-во раз)	14	10	6

**Контрольно-переводные нормативы
для групп начальной подготовки 2 года обучения**

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы		
		5	4	3
Общая физическая подготовка				
1.	Бег 30 м с высокого старта (сек)	5.5	5.8	6.2
2.	Челночный бег 3x10 м	9.3	9.8	10.3
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	130	120
4.	Бег 300 м (с)	100.0	140.0	200.0
Специальная подготовка				
1.	Ведение мяча 30м (с)	9.8	10.8	11.8
Техническая подготовка				
1.	Удар по мячу на дальность (м)	28	24	20
2.	Удар по мячу на точность (кол-во) попаданий	6	4	3
	Жонглирование мячом (кол-во раз)	16	12	8

**Контрольно-переводные нормативы
для групп начальной подготовки 3 года обучения**

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы		
		5	4	3
Общая физическая подготовка				
1.	Бег 30 м с высокого старта (сек)	5.3	5.6	6.0
2.	Челночный бег 3x10 м	9.1	9.6	10.0
3.	Прыжок в длину с места (см)	155	145	135
4.	Бег 300 м (с)	80.0	90.0	100.0
Специальная подготовка				
1.	Ведение мяча 30м (с)	9.6	10.6	11.6
Техническая подготовка				
1.	Удар по мячу на дальность (м)	30	26	22
2.	Удар по мячу на точность (кол-во) попаданий	7	5	4
3.	Жонглирование мячом (кол-во раз)	18	14	10

**Контрольно-переводные нормативы
для учебно-тренировочной группы 1 года обучения**

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы		
		5	4	3
Общая физическая подготовка				
1.	Бег 30 м с высокого старта (сек)	5.1	5.4	5.8
2.	Бег 300 м (с)	70.0	80.0	90.0
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	165	155
Специальная подготовка				
1.	Ведение мяча 30м (с)	9.3	10.3	11.3
2.	Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	40	35	30
Техническая подготовка				
1.	Удар по мячу на точность (кол-во) попаданий	6	5	4
2.	Жонглирование мячом (кол-во раз)	22	17	12

**Контрольно-переводные нормативы
для учебно-тренировочной группы 2 года обучения**

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы		
		5	4	3
Общая физическая подготовка				
1.	Бег 30 м с высокого старта (сек)	4.9	5.2	5.6
2.	Бег 300 м (с)	60.0	70.0	80.0
3.	6 – минутный бег (м)	1400	1300	1200
4.	Прыжок в длину с места (см)	180	170	160
Специальная подготовка				
1.	Ведение мяча 30м (с)	9.1	10.0	11.0
2.	Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	45	40	35
Техническая подготовка				
1.	Удар по мячу на точность (кол-во) попаданий	7	6	5
2.	Жонглирование мячом (кол-во раз)	25	20	15

**Контрольно-переводные нормативы
для учебно-тренировочной группы 3 года обучения**

Таблица 28

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы		
		5	4	3
Общая физическая подготовка				
1.	Бег 30 м с высокого старта (сек)	4.7	5.0	5.3
2.	Бег 400 м (с)	70.0	75.0	80.0
3.	6 – минутный бег (м)	1500	1400	1300
4.	Прыжок в длину с места (см)	200	190	180
Специальная подготовка				
1.	Ведение мяча 30м (с)	8.8	9.6	10.0
2.	Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	50	45	40
Техническая подготовка				
1.	Удар по мячу на точность (кол-во) попаданий	5	4	3
2.	Жонглирование мячом (кол-во раз)	28	23	18
Для вратарей				
1.	Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	30	27	24
2.	Бросок мяча на дальность (м)	30	25	20

**Контрольно-переводные нормативы
для учебно-тренировочной группы 4 года обучения**

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы		
		5	4	3
Общая физическая подготовка				
1.	Бег 30 м с высокого старта (сек)	4.6	4.8	5.1
2.	Бег 400 м (с)	67.0	72.0	77.0
3.	12 – минутный бег (м)	2900	2800	2700
4.	Прыжок в длину с места (см)	210	200	190
Специальная подготовка				
1.	Ведение мяча 30м (с)	8.2	9.0	9.4
2.	Ведение мяча 5х30 м (с)	60.0	70.0	80.0
3.	Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	55	50	45
Техническая подготовка				
1.	Удар по мячу на точность (кол-во) попаданий	6	5	4
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с)	9.5	10.0	10.5
3.	Жонглирование мячом (кол-во раз)	30	25	20
Для вратарей				
1.	Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	35	32	28
2.	Бросок мяча на дальность (м)	33	27	23

**Контрольно-переводные нормативы
для учебно-тренировочной группы 5 года обучения**

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы		
		5	4	3
Общая физическая подготовка				
1.	Бег 30 м с высокого старта (сек)	4.4	4.6	4.9
2.	Бег 400 м (с)	65.0	70.0	75.0
3.	12 – минутный бег (м)	3000	2900	2800
4.	Прыжок в длину с места (см)	220	210	200
Специальная подготовка				
1.	Ведение мяча 30м (с)	8.0	8.8	9.2
2.	Ведение мяча 5х30 м (с)	58.0	68.0	78.0
3.	Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	60	55	50
Техническая подготовка				
1.	Удар по мячу на точность (кол-во) попаданий	7	6	5
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с)	8.8	9.2	9.6
Для вратарей				
1.	Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	42	38	34
2.	Бросок мяча на дальность (м)	35	30	25

6. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

6.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Физическая культура и спорт в России

1. Массовый народный характер спорта в России.
2. Физическая культура в системе народного образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.
3. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу.
4. Международное спортивное движение. Достижения российских спортсменов. История Олимпийских игр. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом

1. История развития футбола в России.
2. Значение и место футбола в системе физического воспитания.
3. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские футболисты.
4. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.

Тема 3. Строение и функции организма человека

1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Закрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена

1. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур.
2. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного футболиста.
3. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения.
4. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины.
5. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.
6. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль

1. Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля.
2. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для футболиста.
3. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой доврачебной помощи.
4. Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. Противопоказания.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки

1. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.
2. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.
3. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков.
4. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка

1. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) футболиста.
2. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в

тренировочных занятиях с юными футболистами.

3. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

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

5. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке.

Тема 8. Техническая подготовка

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

2. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства в футболе. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движений (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря.

3. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

4. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Тема 9. Тактическая подготовка

1. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол.

2. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков.

3. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

4. 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.

5. 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). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».

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

7. Зависимость тактического построения игры от различных факторов. Значение тактических заданий футболистам на игру и умение трать по плану-заданию.

8. Разбор по DVD и видеоматериалам техники и тактики игры футболистов высокой квалификации.

Тема 10. Воспитание моральных и волевых качеств спортсмена. Психологическая подготовка

1. Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом.

2. Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства.

3. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки.

4. Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

Тема 11. Основы методики обучения и тренировки

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

2. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся.

3. Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания.

4. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с

максимальной интенсивностью с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

5. Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки юных футболистов, единство процесса их совершенствования.

6. Систематическое участие в соревнованиях важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности.

7. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий - урок. Понятие о построении урока, комплексных и тематических занятиях.

8. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Тема 12. Планирование спортивной тренировки и учет

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

2. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства их выполнения по этапам и периодам.

3. Индивидуальные планы тренировки.

4. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов.

5. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.

6. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Тема 13. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований

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

2. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

3. Значение спортивных соревнований.

4. Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини футболу.

5. Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

Тема 14. Установка перед игрой и разбор проведенной игры

1. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

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

3. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Руководящая роль капитана. Использование перерыва для отдыха и исправления допущенных в игре ошибок.

4. Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление моральных и волевых качеств.

Тема 15. Места занятий, оборудование и инвентарь

1. Футбольное поле для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.

2. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование.

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

Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и др.) и его назначение.

4. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

6.2. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Примерный план-график распределения учебного материала в группах начальной подготовки

Программный материал	Год обучения		
	1 год	2 год	3 год
1. Физическая культура и спорт в России	1	1	1
2. Развитие футбола в России и за рубежом	1	1	1
3. Строение и функции организма человека	1	2	1
4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена	1	2	1
5. Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	1
6. Техническая подготовка		1	1
7. Тактическая подготовка		1	1
8. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований			1
9. Установка перед игрой и разбор проведенной игры			1
10. Места занятий, оборудование и инвентарь		1	1
Итого	5	10	10

Примерный план-график распределения учебного материала в учебно-тренировочных группах

Программный материал	Год обучения				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1. Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1	1
2. Развитие футбола в России и за рубежом	1	1	1	1	1
3. Строение и функции организма человека	1	2	1	1	1
4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена	1	1	1	1	1
5. Врачебный контроль и самоконтроль	1	2	1	2	2
6. Физиологические основы спортивной тренировки	-	-	-	1	1
7. Общая и специальная физ. подготовка	1	1	2	2	2
8. Техническая подготовка	2	2	2	2	2
9. Тактическая подготовка	2	2	2	2	2
10. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Психологическая подготовка	1	1	1	1	1
11. Методика обучения и тренировки	-	1	1	1	1
12. Планирование спорт, тренировки и учет	-	-	1	1	1
13. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований	1	2	3	2	2
14. Установка перед игрой и разбор проведенной игры	1	1	1	1	1
15. Места занятий, оборудование и инвентарь	1	1	1	1	1
Итого	14	18	20	20	20

7. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Группы начальной подготовки (ГНП 1-3 года)

1. Строевые упражнения - основная стойка, посторонние в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу тренера на время. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте. Упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия.

2. Общеразвивающие упражнения без предмета. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание 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 мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие 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, приседания с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка).

Упражнения с набивными мячами - поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания 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 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.

4. Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем, внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево-вправо, с поворотами туловища влево и вправо).

5. Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу тренера, с заданием тренера, с предметом в руках.

6. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20 см, 30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40 см.

7. Акробатические и гимнастические упражнения - группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба на гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки, шаги с подскоками, приставные шаги, шаг галопом в сторону; комбинации и комплексы. Общеразвивающие упражнений различной координационной сложности. Спортивные игры по упрощенным правилам - мини-футбол.

8. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м, 800 м. кроссы от 1000 до 3000 м (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.

9. Подвижные игры - «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко и цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит».

Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты - с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без.

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

11. Плавание. Освоение одного из стилей плавания. Старты и повороты. Плавание без учета времени на 25, 50, 100 м и более. Эстафеты и игры с мячом на воде. Прыжки в воду.

Учебно-тренировочные группы (УТГ 1-5 года)

1. Строевые упражнения - основная стойка, посторонние в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу тренера на время. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте. Упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия.

2. Общеразвивающие упражнения без предмета. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание 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 мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие 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, приседания с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка).

Упражнения с набивными мячами - поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания 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 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.

4. Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем, внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево-вправо, с поворотами туловища влево и вправо).

5. Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу тренера, с заданием тренера, с предметом в руках.

6. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20 см, 30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40 см.

7. Акробатические и гимнастические упражнения - группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба на гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки, шаги с подскоками, приставные шаги, шаг галопом в сторону; комбинации и комплексы. Общеразвивающие упражнений различной координационной сложности. Спортивные игры по упрощенным правилам - мини-футбол.

8. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м, 800 м. кроссы от 1000 до 3000 м (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.

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

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.

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

11. Плавание. Освоение одного из стилей плавания. Старты и повороты. Плавание без учета времени на 25, 50, 100 м и более. Эстафеты и игры с мячом на воде. Прыжки в воду.

7.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Группы начальной подготовки (ГНП 1-3 года)

Воспитание физических качеств:

Развитие гибкости - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие быстроты - повторный бег по дистанции 10-15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз.

Развитие ловкости - разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

Развитие силы - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

Развитие выносливости - равномерный и переменный бег до 500 м, дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками. Плавание.

Для вратарей.

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

Учебно-тренировочные (УТГ 1-5 года)

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.п. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.

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

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного - на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рынок в заданном направлении и т.п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча.

Выполнение различных элементов техники в быстром темпе.

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 10-80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа

«Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», прыжковая эстафета» и т.п.

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

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены и одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, тоже с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.

Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом.

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

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногой. 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 мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.п.

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 с использованием подкидного трамплина. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

7.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Группы начальной подготовки (ГНП – 1 года)

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

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

Вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2 м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой.

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

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

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек.

Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии.

Игра в футбол по упрощенным правилам, подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов и приемов техники владения мячом. Подвижные игры с элементами футбола.

Группы начальной подготовки (ГНП – 2 года)

Вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2 м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой. Удары по воротам. Передвижения: обычным, приставным шагом, с ведением мяча ногой, остановка мяча только правой или только левой ногой, обманные движения, отбор мяча, удар по мячу головой. Игра в футбол по упрощенным правилам, подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов и приемов техники владения мячом. Подвижные игры с элементами футбола.

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

Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, 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 мячу и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева). 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 движущемуся 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 летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью.

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

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). «Уход» выпадом (при атаке противника спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

«Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом).

«Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад.

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

Группы начальной подготовки (ГНП – 3 года)

Вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2 м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой. Удары по воротам. Передвижения: обычным, приставным шагом, с ведением мяча ногой, остановка мяча только правой или только левой ногой, обманные движения, отбор мяча, удар по мячу головой. Игра в футбол по упрощенным правилам, подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов и приемов техники владения мячом. Подвижные игры с элементами футбола.

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

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

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 движущемуся 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 летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью.

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

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). «Уход» выпадом (при атаке противника спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

«Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом).

«Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника).

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

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

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

Ловля летящего навстречу и в сторону мяча па высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча, без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча, без прыжка, в прыжке с места и с разбега.

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

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

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

Учебно-тренировочные (УТГ - 1 года)

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

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

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 движущемуся 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 летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью.

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

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). «Уход» выпадом (при атаке противника спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

«Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом).

«Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника).

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

Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вмести, с шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру. Вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2 м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся)

правой, левой ногой. Удары по воротам.

Игра в футбол по упрощенным правилам, подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов и приемов техники владения мячом. Подвижные игры с элементами футбола.

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

Ловля летящего навстречу и в сторону мяча на высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча, без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча, без прыжка, в прыжке с места и с разбега.

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

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

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

Учебно-тренировочные (УТГ- 2 года)

Техника передвижения. Различное сочетание приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

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

Выполнение ударов на точность и силу после остановки мяча, ведения и рывков на короткое, среднее или 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 различными скоростями и траекториями мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояния. Удары головой по мячу в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

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

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

Ведение мяча. Ведение мяча 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» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом ногой» с убиением мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Финты «ударом головой». Обманные движения «остановка во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском 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.

Сбрасывание 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 катящегося и летящего с различной скоростью и траекторией полета мяча. Ловля мяча на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мяча на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мяча, катящегося и летящего 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) и прыжке.

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

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

Учебно-тренировочные (УТГ- 3 года)

Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой

владения мячом.

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

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

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

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

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

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Учебно-тренировочные (УТГ - 4 года)

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

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

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

Остановка мяча. Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, па высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

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

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

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

Вбрасывание мяча. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, зрительное определение расстояния до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

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

Учебно-тренировочные (УТГ - 5 года)

Техника передвижения. Совершенствование различных приемов техники передвижения в

сочетании с техникой владения мячом.

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

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

Остановка мяча. Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, па высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

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

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

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

Вбрасывание мяча. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, зрительное определение расстояния до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

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

7.4.ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Группы начальной подготовки (1 года)

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча.

Взаимодействие двух игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю, низом или верхом.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания».

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

Группы начальной подготовки (2 года)

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.

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

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания». Выбор момента и

способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка».

Тактика вратаря. Умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру.

Группы начальной подготовки (3 года)

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника.

Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения 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. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания». 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. Умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебно-тренировочные группы (1 года)

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника.

Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения 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. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания». 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. Умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном

ударах вблизи своих ворот.

Учебно-тренировочные группы (2 года)

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Оценка 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».

Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем месте, согласно избранной тактической системе и составе команды.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Взаимодействия в обороне при равном 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.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящего на различной высоте мяча. Указания партнерам по обороне ворот (занятие правильной позиции).

Учебные и тренировочные игры.

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

Учебно-тренировочные группы (3 года)

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Оценка 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 месте, согласно избранной тактической системе и составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Взаимодействия в обороне при равном 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. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и

свободного ударов вблизи своих ворот. Игра

на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящего на различной высоте мяча. Указания партнерам по обороне ворот (занятие правильной позиции). Выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру, адресуя его свободно от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке

Учебно-тренировочные группы (4 года)

Тактика нападения

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

Групповые действия. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Комбинации в тройках: «пас на третьего», «забегание за спину». 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. Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений. 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 ситуациям. 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 трои партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Учебные и тренировочные игры

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

Учебно-тренировочные группы (5 года)

Тактика нападения

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

Групповые действия. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Комбинации в тройках: «пас на третьего», «забегание за спину». 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. Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений. 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 тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», аффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

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

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

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

Учебные и тренировочные игры

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

8. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Каждая из сторон подготовленности спортсмена (техническая, тактическая, физическая, психическая) формируются вследствие применения узконаправленных средств и методов. Поэтому необходим особый раздел подготовки, направленный на объединение различных сторон подготовленности, качеств и способностей спортсмена – интегральная подготовка. Интегральная подготовка – *направлена на обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовленности спортсмена в успешной соревновательной деятельности.*

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и особенностям деятельности функциональных систем и соревновательным.

Многообразие и сложность технических приёмов и действий в спортивных играх обуславливают необходимость отводить значительное место интегральной подготовке в общей системе подготовки квалифицированных спортсменов. В спортивных играх – это двухсторонняя игра, «прокат» соревновательной программы в тренировке.

В связи с этим необходима интегральная подготовка футболистов, направленная на объединение различных компонентов подготовленности, специфических физических качеств и способностей, обеспечение слаженности и эффективности комплексного их проявления, что в совокупности определит успешность соревновательной деятельности. В теории и методике футбола интегральная подготовка понимается как процесс, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих подготовленности: физической, технической, тактической, психологической.

Группы начальной подготовки (1-3 года)

1. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.

4. Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.

5. Многократное выполнение тактических действий.

6. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических действий

7. Подготовительные к футболу игры.

8. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.

Учебно-тренировочные группы (УТГ 1-5 года)

1. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
2. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
4. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.
5. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических действий. Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.
6. Многократное выполнение тактических действий.
7. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
8. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.
9. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами; игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).
10. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

11. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

Эффективность соревновательной деятельности в футболе во многом обусловлена уровнями развития физических качеств, технико-тактического мастерства, а также психологической и интеллектуальной подготовленности футболистов. Совершенствование подготовленности обеспечивается как в ходе тренировочного процесса, так и непосредственно во время игры.

9. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка футболистов является основным фактором при формировании личностных и волевых качеств, которые необходимы футболистам в условиях напряженной спортивной борьбы.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. *Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

1. *Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.* В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного футболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности футболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многие

зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

2. Развитие процессов восприятия. Специфика футбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у футболистов выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и передача мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара контролировать мяч то центральным, то периферическим зрением, в парах, тройках - двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д. Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; передачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки. Футболист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в футбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У футболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у футболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство партнера», «чувство площадки», «чувство времени».

3. Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий футболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных футболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 10); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У футболистов необходимо развивать наблюдательность умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

5. Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность футболистов как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных футболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

6. Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в футбол, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать футболист - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности. Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки.

В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

2. *Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра)* состоит в следующем:

- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) сознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый футболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни футболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни футболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Пред игровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Пред игровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию пред игровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных пред игровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение само приказа, само ободрения, самовозбуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому – 10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2-3-минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игроков

команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцентировать внимание спортсменов на определенные действия игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены и по различным причинам - для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности и т.п.

Перерыв необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, для поднятия морального духа и т.д.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

Следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей футболистов.

Группы начальной подготовки (1-3 года)

Воспитание высоких моральных качеств, формирование у спортсменов чувства коллектива, разносторонних интересов, положительных черт личности.

Воспитание волевых качеств. Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Учебно-тренировочные группы (1-5 года)

Установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев.

Адаптация к условиям напряженных соревнований. Спортсмен должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий.

Настройка на игру и методика руководства командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т.д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.

10. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Неотъемлемой частью современной теории спорта является контроль, который включает в себя медико-биологическую и педагогическую направленность. Для получения объективной информации необходимо использовать следующие виды контроля:

- этапный;
- текущий;
- оперативный.

Этапный контроль определяет изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий. С его помощью определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль дает возможность оценить состояние занимающихся в течение дня (в основном, когда проводятся двух- или трехразовые занятия).

Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

Педагогический контроль за спортсменами производится для решения двух основных задач:

- контроль за физическим развитием спортсмена;
- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности.

Контроль за физическим развитием футболистов предусматривает изучение антропометрических показателей (длина и масса тела, окружность грудной клетки, объем бедра

и т.п.).

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

При изучении физического развития необходимо учитывать паспортный и биологический возраст футболистов.

Паспортный возраст - это время от момента рождения, определяемое количеством прожитых лет, месяцев, дней.

Биологический возраст показывает степень зрелости (физической, интеллектуальной), достигнутой организмом.

Биологический возраст в большой степени отражает морфо функциональную зрелость отдельных систем и организма индивида в целом, т.е. он в большей степени, чем паспортный, дает представление о работоспособности, уровне проявления основных двигательных качеств и характере приспособительных реакций на различные по объему и интенсивности тренировочные нагрузки.

Критериями биологического возраста могут быть морфологические и биохимические показатели, диагностическая ценность которых меняется в зависимости от периодов детства. Из морфологических показателей чаще используют скелетную зрелость (сроки классификации скелета), зубную зрелость (прорезывание и смена зубов), зрелость форм тела (пропорций), развитие первичных и вторичных половых признаков.

Контроль физического развития включает в себя стандартный антропометрический набор измерения длины, ширины и обхватов размера тела, а также измерения жировых складок, костной массы.

11. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Профессиональный спорт характеризуется повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, что отражается на системе подготовки юных спортсменов.

Система подготовки футболистов высших разрядов должна включать специальные средства и условия восстановления.

Освоению занимающимися высоких тренировочных нагрузок должны способствовать специальные восстановительные мероприятия, которые могут проводиться в различное время и сроки:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда возникла необходимость обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему туру или этапу;
- в середине соревновательного микроцикла и в свободный от игр день;
- после соревновательного микроцикла;
- после макроцикла соревнований;
- перманентно.

Профилактические и восстановительные мероприятия носят комплексный характер и включают в себя четыре группы средств: педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

Педагогические средства подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления. Они предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных футболистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы. Эти средства во многом зависят от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психо-регулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных специалистов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерам-преподавателям.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное

питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия его калорийности суточным энергетическим затратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. По энергетическим затратам футбол относится к видам спорта, характеризующимся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей могут быть несколько повышены суточные нормы воды и поваренной соли.

Между тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественные процессы восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются **фармакологические средства** (компливит, поливитамины, рибоксин) как профилактика при признаках переутомления. Значительную роль в ускорении процессов восстановления особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли; местная барокамера, аэроионизация.

Восстановление защитно-приспособительных механизмов у спортсменов посредством **физиотерапевтических процедур** обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм.

Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой. Ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях. Предупредительный - за 15-30 мин до выступления, восстановительный — через 20-30 мин после работы, при сильном утомлении - через 1-2 часа. Вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц. Ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, исчезают неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется в мышцах тепло.

Гидротерапия включает в себя парные и суховоздушные бани; души (дождевой, игольчатый, пылевой, струевой, шотландский, веерный, циркулярный); ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (соляные), хвойные, «жемчужные»).

Аэроионизация. Вдыхание ионов оказывает тонизирующее влияние на организм спортсмена. Легкие ионы благотворно влияют на кроветворение, физико-химические и морфологические свойства кроветворения и крови, на процессы клеточного дыхания и обмена, на центральную и вегетативную нервную систему. Аэроионизация оказывает нормализующее влияние на разнообразные функции выведенного из состояния равновесия организма - снижается артериальное давление, урежается дыхание, частота сердечных сокращений, улучшается самочувствие.

Цветовые и музыкальные воздействия. В комплексе восстановительных средств применяются газо-световые лампы голубого и зеленого цвета, создающие фон, благоприятный для отдыха. Особое внимание уделяется специально подобранной музыке. Музыкальное сопровождение дополняет общий комплекс, способствует лучшему расслаблению мышц и более топкому восприятию вибрационных воздействии.

В связи с тем, что восстанавливающие физиотерапевтические процедуры, как правило, кратковременны, следует в режиме дня спортсмена предусматривать 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические (гигиенический душ) или восстанавливающие процедуры. Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Система гигиенических факторов включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;
- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке в сложных условиях (климат, климато-временные факторы).

В комплексной реализации данной системы на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены.

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих юных спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллективов). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренер должен хорошо знать и постоянно контролировать состояние микросреды, принимать меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Особенности учебной деятельности юных футболистов в общеобразовательной школе необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочной работы. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок следует снижать.

Личная гигиена - это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет:

- создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;
- повышать спортивную работоспособность;
- воспитывать организованность и сознательную дисциплину;
- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учёбу, тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения учебно-тренировочных занятий устанавливается с учётом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов.

Наиболее оптимальным для тренировок является время от 10.00 до 13.00 и то 16.00 до 20.00.

12. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Целенаправленная и систематически организованная воспитательная работа ведет к повышению спортивных результатов, успеваемости обучения в школе и определяет дальнейший жизненный путь юных футболистов.

Особое место занимают вопросы подготовки всесторонне развитых, трудолюбивых и образованных, дисциплинированных, активных спортсменов во время многолетней спортивной подготовки футболистов.

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями: первый - в процессе систематических, регулярных тренировочных занятий; второй - в процессе спортивных

соревнований.

В воспитательной работе в процессе тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания, которые вытекают из специфики спортивной деятельности.

В соревнованиях проверяются на прочность качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств футболистов, является настоящей школой для становления спортивного мастерства. В соревновании противоборство спортсменов представляет собой хорошо продуманные действия в экстремальных условиях, в которых возникают самые неожиданные ситуации и победителем, в которых выходят те, которые на высшем уровне подготовлены технически, тактически, теоретически и физически, с одной стороны, и в нравственно-волевом аспекте - с другой.

В процессе многолетней подготовки футболистов выделяют следующие воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

В свою очередь эффективность воспитательной работы в полной мере обусловлена рядом проводимых воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах:

- первая - годовой план воспитательной работы;
- вторая - календарный план на месяц;
- третья - план работы тренера.

При планировании воспитательной работы следует учитывать год обучения и уровень спортивной подготовленности спортсменов, пол занимающихся и реальные условия эффективного нравственно-волевого воспитания.

Достижение положительных результатов воспитательной работы возможно при соблюдении следующих условий:

- диагностика личностных особенностей нравственно-волевого развития учащихся как условие индивидуализации воспитательного процесса;
- прогнозирование и реализация личностного и социально-ценностного результата спортивной деятельности каждого учащегося;
- конструирование целей спортивной деятельности, адекватных интересам, психофизическим возможностям, личностному и социальному развитию детей;
- комплексное использование индивидуальных, групповых и коллективных форм взаимодействия учащихся;
- стимулирование самостоятельности и самостоятельности учащихся, адекватных их нравственно-волевой зрелости;
- создание субъект-субъектных отношений между учащимися и педагогами с уважительным отношением к личности, ее ценностям, мнениям, выбору решений;
- моделирование в учебно-тренировочных занятиях ситуаций, внешних и внутренних предпосылок, приближенных к условиям реальных соревнований и требующих самостоятельного выбора нравственных волевых решений, поступков, творческой активности;
- систематический анализ и моральная оценка педагогом и учащимися результатов и мотивов поступков и действий каждого члена спортивного коллектива.

Особое место в проведении с юными футболистами воспитательной работы занимают соревнования. Наблюдая за поведением и высказываниями учащихся во время игр, тренеры

получают информацию о состоянии формирования коллектива, делают выводы об индивидуальных особенностях юных футболистов. Такая информация позволяет внести необходимые коррективы в систему воспитательной работы со своими подопечными.

Отсутствие привычных факторов воздействия (семья, школа, товарищи, знакомые) приводит к тому, что тренер становится главным и зачастую единственным руководителем воспитательного процесса. Такая ситуация, естественно, накладывает на него серьёзную ответственность.

13. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода обучения позволяет подготовить помощников, привлекая учащихся к организации занятия и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в футбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении упражнений;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
- провести подготовку команды к соревнованиям;
- руководить командой на соревнованиях.

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

- составить положение о проведении первенства школы по футболу;
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером;
- провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно);
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата;
- судить игры в качестве судьи в поле.

Группы начальной подготовки (1 - 3 года)

В группах начальной подготовки с учащимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия, учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Учебно-тренировочные группы (1 - 5 года)

В учебно-тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008. - 152с.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 239 с.
3. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.Л. Годик. - М: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. - 272 с.
4. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2008. - 304 с.
5. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дне. ... д-ра пед. наук / Л.П. Золотарев. - Краснодар, 1997. - 50 с.
6. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: автореф. дне. ...д-ра под. наук/ Г.С. Лалаков. - Омск, 1998. - 54 с.
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. - М: Советский спорт, 2010. - 384 с.
8. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. - 2-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2007. - 288 с.
9. Петухов А.А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография / А.В. Петухов. - М.: Советский спорт, 2006. - 232 с.
10. Платонов В.П. Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и практические ее предложения / В.П. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
11. Сучилин А.А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола: автореф. дне. ... д-ра иед. наук, в виде научного доклада / А.Л. Сучилин. - Волгоград, 1997. - 74 с.
12. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов: учеб, пособ. / С.Ю. Тюленьков, В.П. Губа, А.В. Прохоров. - Смоленск, - М., 1997. -116 с.
13. Футбол: учебник/ под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. - М.: Физкультура, образование и наука, 1999. - 254 с.
14. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР / Под общ. ред. С.П. Андреева, М.С. Полишкиса, Н.М. Люкшинова, В.П. Шамардина. - М., 1986.-261 с.
15. Футбол: Учебная программа для спортивных школ. - М., 1981. -118с.
16. Шамардин А.И. Функциональная подготовка футболистов: учеб. пособ. / А.И. Шамардин, И.П. Солопов, А.И. Исмаилов. - Волгоград, 2000-150с.
17. Юный футболист: учеб, пособ. для тренеров / под. общ. ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 255 с.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

Российский футбольный союз - www.rfs.ru
Советский спорт - www.sovsport.ru
Спорт в РТ - tatsport.com
Спорт-экспресс - www.sport-express.ru
Федерация футбола РТ - www.ffrt.ru