

Департамент образования мэрии города Новосибирска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города
Новосибирска "Средняя общеобразовательная школа № 155"

Рассмотрена на заседании
педагогического (методического)
совета МБОУ СОШ №155
"31"августа 2020 г.,
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 31.08.2020 № 130/2-од
Директор ОУ
Дмитриев А.В.
(печать)



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«ФУТБОЛ»

Разноуровневая программа: *стартовая*

Возраст обучающихся: *11-16 лет*

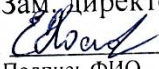
Срок реализации программы: *2 года*

Автор-составитель программы:

Худяков Юрий Борисович,
тренер-преподаватель,
высшая квалификационная категория.

Новосибирск, 2020

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом (методическом) совете учреждения.

Зам. директора ОУ по ВР
 / Холодова Е.А.
Подпись ФИО

«27» августа 2020 г.

Лист изменений в программе на 202_ г.

№	Разделы программы	Внесенные изменения
1	Пояснительная записка	<i>Внесены корректирующие изменения ...</i>
2	УП и содержание программы	<i>Изменены (дополнены / исключены) темы...</i>
3	Календарный учебный график	<i>Изменен календарный учебный график...</i>
4	Условия реализации программы	<i>Дополнены условия...</i>
5	Формы аттестации. Оценочные материалы	<i>Изменена форма. Обновлен фонд КИМ</i>
6	Методическое обеспечение	<i>Внесены изменения...</i>
7	Список литературы	<i>Обновлен список литературы</i>

Содержание

1.	Пояснительная записка.	3
2.	Учебно-тематический план.	9
3.	Содержание программы.	24
3.1.	Воспитательная работа и психологическая подготовка.	49
3.2.	Педагогический и врачебный контроль.	53
3.3.	Восстановительные средства и мероприятия.	57
3.4.	Инструкторская и судейская практика.	59
4.	Методическое обеспечение программы.	60
4.1.	Характеристика возрастных особенностей детей и подростков.	60
4.2.	Организационные и методические рекомендации.	64
5.	Контрольно — переводные нормативы.	67
	Список литературы.	74

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Футбол – командная игра, но на начальных этапах многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно контролировать мяч в насыщенных соперниками зонах поля.

Футбол – это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов. Например, закономерности освоения техники игровых приемов. Одна из них заключается в том, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях. В дворовых условиях старого футбола этот закон действовал неотвратимо: за несколько часов игры в течение дня с разными соперниками мальчик сотни раз повторял основные технические элементы футбола: прием и передачи мяча, обводку соперников, удары с разных дистанций по воротам. Не было больших перерывов между действиями, и в процессе ежедневных игр мышцы мальчика «учились» координировать эти действия.

Модифицированная образовательная программа спортивной подготовки по Футболу составлена на основе ФГОС основного общего образования в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Футбол (утв. приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 147), типовой учебной программой для спортивных школ по футболу авторов М.А. Годика, Г.Л. Борознова, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулина, С.А. Российского рекомендованной техническим комитетом РФС.

В основу учебной программы положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, и основополагающие принципы спортивной подготовки юных футболистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

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

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном

процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Приоритетным направлением реализации данной программы является эффективное построение многолетней подготовки спортивных резервов для футбола и характеризуется:

- Физкультурно-спортивной направленностью;
- Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико— тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов физических упражнений в физкультурно— оздоровительных мероприятиях, в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
- Направленностью на создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- Направленностью на формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в футболе;
- Направленностью на подготовку к освоению этапов спортивной

подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- Направленностью на подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- Направленностью на организацию досуга и формированием потребности в поддержании здорового образа жизни.

Целью реализации программы является всестороннее развитие и совершенствование жизненно важных двигательных качеств ребенка для достижения результатов, определенных личностными интересами обучающихся.

В данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, планы построения тренировочного процесса по годам обучения. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для спортивно-оздоровительных групп (СОГ), групп начальной подготовки (НП), для тренировочных групп (этапа спортивной специализации (УТГ) и групп совершенствования спортивного мастерства (СС).

Основными задачами программы являются:

Для спортивно-оздоровительного этапа:

- ✓ укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- ✓ формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; о
- ✓ владение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники футбола;
- ✓ воспитание трудолюбия;
- ✓ развитие и совершенствование всех основных физических качеств;
- ✓ достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
- ✓ отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий футболом.

Для этапа начальной подготовки (НП):

- ✓ вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по футболу, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники по виду спорта футбол, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, совершенствование техники владения мячом;
- ✓ обучение основам техники выполнения силовых приемов;
- ✓ овладение основам индивидуальной и командной тактики; определение игровых наклонностей (вратарь, защитник, нападающий); участие в соревнованиях.

Для этапа спортивной специализации групп 1-го и 2-го годов обучения: совершенствование всесторонней физической подготовленности;

- ✓ развитие быстроты, силы, общей и специальной выносливости; совершенствование техники владения мячом, силовых приемов; изучение и совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
- ✓ определение игрового амплуа;
- ✓ участие в соревнованиях;
- ✓ ознакомление с основными положениями тренировки футболистов;
- ✓ воспитание навыков самостоятельной подготовки по совершенствованию техники.

Для этапа спортивной специализации групп 3-го и 4-го годов обучения:

- ✓ дальнейшее совершенствование физической подготовленности, направленное на развитие специальных физических качеств;
- ✓ совершенствование техники владения мячом, выполнение силовых приемов; совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики игры; повышение уровня теоретических знаний по вопросам методики спортивной тренировки;
- ✓ воспитание способностей к самосовершенствованию.

Для тренировочных (этапа спортивной специализации) групп 5-го года обучения:

- ✓ дальнейшее совершенствование физической подготовленности, направленное на развитие специальных физических качеств;
- ✓ совершенствование техники владения мячом, выполнение силовых приемов;
- ✓ совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики игры;
- ✓ повышение уровня теоретических знаний по вопросам методики спортивной тренировки;
- ✓ воспитание способностей к самосовершенствованию.

Для групп совершенствования спортивного мастерства (СС):

- ✓ привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Срок реализации программы — 5 лет. Возраст обучающихся (11 — 16 лет).

Результаты освоения программы: является приобретение обучающимися

следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития Футбола;
- основы философии и психологии спортивных и подвижных игр;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях футболом. в области общей и специальной физической подготовки:
- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий футболом;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области футбола:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики игры в футбол;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения

спортивных разрядов, и званий по футболу.

Для спортивно - оздоровительных групп: всестороннее гармоническое развитие организма спортсмена; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; овладение основами техники подвижных игр; трудолюбие; стойкий интерес к занятиям футболом.

Для групп начальной подготовки, спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства: помимо результатов СО этапа (см. выше): высокий уровень физической работоспособности; выполнение нормативных требований; высокий уровень физической, технической и тактической подготовленности; прочное овладение технико-тактическим арсеналом действий футбола; овладение морально-волевыми качествами; высокие и стабильные спортивные результаты.

в области освоения спортивных и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества футболиста средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

в области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий игры в футбол;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

Способы проверки ожидаемых результатов:

- Педагогический контроль с использованием методов: педагогического наблюдения; опроса; приема нормативов; врачебного контроля.
- Открытые занятия;
- Соревнования.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые

учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика обучающихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией МБОУ ДОД ДООЦ «Исток» по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки футболиста: теоретическую, физическую, технико— тактическую. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в МБОУ ДОД ДООЦ «Исток» в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебная программа по футболу предусматривает несколько этапов: спортивно-оздоровительный этап – 1 год, этап начальной подготовки (НП) – 2 года, тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭСС) - 5 лет, этап совершенствования спортивного мастерства(СС).

Учебный план строится из расчета 40 недель в условиях спортивной базы образовательного учреждения и 3 недель для подготовки в спортивно-оздоровительном лагере.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Этап начальной подготовки (НП). В группы начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики игры в футбол, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям футболом.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям футболом;
- воспитание черт спортивного характера.

Тренировочный этап спортивной специализации (ТЭСС) содержит две отдельные составляющие: этап начальной специализации (до 2 лет занятий); этап углубленной тренировки (3-й и 5-й годы обучения) формируется на конкурсной основе из учащихся, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке. На учебно-тренировочном этапе подготовки ставятся следующие задачи: улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие; повышение уровня физической подготовленности; достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Тренировочный этап начальной спортивной специализации (ТЭСС) – до 2 лет обучения

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики игры в футбол;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- уточнение спортивной специализации.

Тренировочный этап углубленной спортивной специализации (ТЭСС) — свыше 2 лет обучения

Задачи и преимущественная направленность:

- совершенствование техники и тактики игры в футбол;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок; накопление соревновательного опыта.

Таблица 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки,

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

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

Таблица 2

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

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	9-11	9-11	9-11	4-6
Техническая подготовка (%)	35-45	35-45	26-34	18-23	13—17	13—17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	9-11	9-11	13-17	9-11

Технико-тактическая (игровая) подготовка (%)	22-28	22-28	26-34	31-39	35-45	39-51
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	5-8	5-8	5-8	5-8	10-15	10-15

Таблица 3

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол

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

Таблица 4

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта футбол

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

Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное

влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Таблица 5

	Раздел подготовки	Этап спортивной специализации					Этап углубленной подготовки				
		СОГ ГИП—1	ГНП-1	ГИП-2	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	СС-1	СС выше года
1	Техника	82	128	128	142	162	170	180	200	240	280
2	Тактика	38	60	60	83	98	110	120	130	160	190
3	СФП	30	40	40	44	50	60	80	90	116	140
4	<i>ОФР</i>	50	70	70	76	90	100	108	120	160	196
5	Волевая подготовка	12	20	20	28	32	42	46	50	60	72
6	Психологическая подготовка	6	8	8	8	10	12	14	16	16	16
7	Теория и методика футбола	10	12	12	12	14	16	18	20	20	20
8	Инструкторская практика				10	12	18	22	24	24	24
9	Судейская практика				10	12	16	20	24	24	24
10	Соревновательная подготовка	6	14	14	26	30	40	48	54	64	72
11	Зачетные требования	6	8	8	9	10	12	14	16	16	16
12	Восстановительные мероприятия				32	40	44	50	56	60	70
	Всего часов	240	360	360	480	560	640	720	800	960	1120

Учебный план многолетней подготовки (в часах)

Таблица 6

План-график распределения учебных часов
для 1-го года обучения в спортивно—оздоровительных и группах
начальной подготовки 1 года обучения

№	Виды подготовки	Месяцы										Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
1	Основы техники	9	9	9	9	9	9	6	9	5	8	82
2	Основы тактики	3	5	3	5	3	5	3	4	3	4	38
3	СФП	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
4	ОФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
5	Волевая подготовка	2		2		2		2		2	2	12
6	Психологическая подготовка		2		2		2					6
7	Теория и методика футбола	2		2		2		2			2	10
8	Соревновательная подготовка							3	3			6
9	Зачетные требования									6		6
	Всего часов:	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	240

Таблица 7

**План-график распределения учебных часов
в группах начальной подготовки свыше года обучения**

№	Виды подготовки	Месяцы										Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	12
2	ОФП	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
3	СФГт	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
4	Технико-тактическая подготовка	21	17	21	21	18	18	18	18	20	16	188
5	Психологическая подготовка	1	1	1	1		1		1	1	1	8
6	Волевая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
7	Соревновательная подготовка					4	3	4	3			14
8	Зачетные требования		4								4	8
	Всего часов:	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	360

Таблица 8

План-график расчета учебных часов
1-го года обучения в тренировочных группах

№	Виды подготовки	Месяцы										Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	12
2	ОФП	7	9	7	9	7	7	9	7	7	7	76
3	СФП	4	4	6	4	6	4	4	4	4	4	44
4	Технико-тактическая подготовка	31	27	22	21	19	24	18	23	21	19	225
5	Психологическая подготовка		2		2		2		2			8
6	Волевая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	28
7	Соревновательная подготовка			5		7		7		7		26
8	Инструкторская практика				2			2	3		3	10
9	Судейская практика			2	2		2		2	2		10
10	Зачетные требования										9	9
11	Восстановительные мероприятия	2	2	2	4	5	5	4	3	3	2	32
	Всего часов:	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	480

Таблица 9

План-график расчета учебных часов
2-го года обучения в тренировочных группах

		Месяцы										Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
1	Теоретическая подготовка	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	14
2	ОФГІ	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	90
3	СФГf	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
4	Технико-тактическая подготовка	35	32	24	25	24	26	23	26	24	21	260
5	Психологическая подготовка		3		3		2		2			10
6	Волевая подготовка	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	32
7	Соревновательная подготовка			7		7		8		8		30
8	Инструкторская практика				3			3	3		3	12
9	Судейская практика			3	2		3		2	2		12
10	Зачетные требования										10	10
11	Восстановительные мероприятия	3	3	3	5	6	6	4	4	3	3	40
	Всего часов:	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	560

Таблица 10

План-график расчета учебных часов
3-го года обучения в тренировочных группах

		Месяцы										Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
1	Теоретическая подготовка	3	1	2	1	2	1	1	1	2	2	16
2	ОФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
3	САМ	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
4	Технико-тактическая подготовка	37	36	25	30	26	30	22	28	24	22	280
5	Психологическая подготовка		3		3		3		3			12
6	Волевая подготовка	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	42
7	Соревновательная подготовка			10		10		10		10		40
8	Инструкторская практика				3			3	3		9	18
9	Судейская практика			3	2		3		4	4		16
10	Зачетные требования							4			8	12
11	Восстановительные мероприятия	4	4	4	5	6	6	4	4	4	3	44
	Всего часов:	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	640

Таблица 11

**План-график расчета учебных часов
4-го года обучения в тренировочных группах**

		Месяцы										Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
1	Теоретическая подготовка	3	1	2	3	2	1	1	1	2	2	18
2	ОФП	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	108
3	СФП	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
4	Технико—тактическая подготовка	42	40	26	27	29	33	20	29	28	26	300
5	Психологическая подготовка		3		3		4		4			14
6	Волевая подготовка	4	5	5	5	4	5	5	5	4	4	46
7	Соревновательная подготовка			12		12		12		12		48
8	Инструкторская практика				4			4	5		9	22
9	Судейская практика			4	4		4		4	4		20
10	Зачетные требования							5			9	14
11	Восстановительные мероприятия	4	4	4	7	6	6	6	5	4	4	50
	Всего часов:	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	720

Таблица 12

План-график расчета учебных часов
5-го года обучения в тренировочных группах

		Месяцы										Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
1	Теоретическая подготовка	3	1	2	3	2	1	2	2	2	2	20
2	ОФП	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	120
3	СФГг	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	90
4	Технико-тактическая подготовка	46	44	31	30	32	38	21	32	28	28	330
5	Психологическая подготовка		4		4		4		4			16
6	Волевая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
7	Соревновательная подготовка			12		14		14		14		54
8	Инструкторская практика				5			5	5		9	24
9	Судейская практика			4	5		5		5	5		24
10	Зачетные требования							6			10	16
11	Восстановительные мероприятия	5	5	5	7	6	6	6	6	5	5	56
	Всего часов:	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	800

Таблица 13

Примерный план-график расчёта учебных часов для групп спортивного совершенствования 1-го года обучения

№	Виды подготовки	Месяцы										Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
1	Теоретическая подготовка	3	1	2	3	2	1	2	2	2	2	20
2	ОФГг	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	160
3	СФП	12	12	11	12	11	12	11	12	11	12	116
4	Технико— тактическая подготовка	54	51	36	38	38	46	27	40	35	35	400
5	Психологическая подготовка		4		4		4		4			16
6	Волевая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
7	Соревновательная подготовка			15		17		17		15		64
8	Инструкторская практика				5			5	5		9	24
9	Судейская практика			4	5		5		5	5		24
10	Зачетные требования							6			10	16
11	Восстановительны е мероприятия	5	6	6	7	6	6	6	6	6	6	60
	Всего часов:	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	960

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Для спортивно-оздоровительной групп и групп начальной подготовки обучения

Теоретическая подготовка

- Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.
- Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.
- Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.
- Врачебный контроль.
- Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини- футболу и их предупреждение.
- Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу, мини-футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом(1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3х 30 м., до 2 х 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, ~~срыв~~ достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или ударпяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Требования к уровню подготовки обучаемых на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки.

Занимающиеся данного периода обучения должны знать и иметь представление:

1. об особенностях зарождения, истории футбола и мини-футбола;
2. о физических качествах и правилах их тестирования;
3. основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения;
4. уметь организовать самостоятельные занятия футболом.

Учащиеся должны уметь:

1. выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
2. владеть основами техники футбола и мини-футбола;

3. знать основы судейства.

В процессе обучения и тренировки занимающиеся должны приобрести **следующие навыки учебной работы и судейства соревнований по футболу:**

- освоить терминологию, принятую в мини-футболе;
- уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий соревнований;
- руководить командой своего класса на общешкольных соревнованиях.

Для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения.

Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура – составная часть общей культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей.

Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности.

Спорт в России. Массовый характер спорта.

Рост материального благосостояния и культуры людей – основа массового развития физической культуры и спорта в нашей стране.

Физическая культура в системе народного образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции ДЮСШ и общеобразовательные школы спортивного профиля.

Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Разрядные нормы и требования по футболу.

Международное спортивное движение, международные связи спортсменов.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Соревнования по футболу. Юношеские соревнования ("Кожаный мяч", "Юность", "Надежда", молодёжные игры, турниры).

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация футбола ФИФА, УЕФА, лучшие команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

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

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

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

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.

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

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

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

Спортивный массаж.

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

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

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи.

Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание). Массаж до, во время и после тренировки.

Противопоказания к массажу.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

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

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

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы

отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка.

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

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

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

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

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

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

Тема 8. Техническая подготовка.

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

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

Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения. Тема 9.

Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 1-4-3-3, 1-4-4-2. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

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

Тактика игры в защите: "зона", "персональная опека", комбинированная оборона.

Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча.

Создание искусственного положения "вне игры".

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

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

Тема 10. Психологическая подготовка.

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

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

Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка футболистов к предстоящим соревнованиям.

Тема 11. Основы методики обучения и тренировки.

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

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

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

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

Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов.

Урок – основная форма организации и проведения занятий. Понятие опостроении урока: задачи, содержание его частей и нагрузка на уроке.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Тема 12. Планирование спортивной тренировки и учёт.

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

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

Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов.

Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Учёт работы: предварительный, текущий, итоговый.

Тема 13. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

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

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьёй при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр.

Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Тема 14. Установка перед играми и разбор проведённых игр.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

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

Тема 15. Места занятий, оборудование и инвентарь.

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

Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Физическая подготовка.

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

1. Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах,

интервале, исполнительных командах, дистанции, направляющем, замыкающем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и сбега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

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

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

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах-повороты и наклоны туловища, сгибания и разгибания рук, переталкивание, приседания с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами.

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

Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

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

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

4. Акробатические упражнения.

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

5. Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

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

6. Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от

возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

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

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

7. Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом.

8. Лыжи.

Передвижение на лыжах основными способами, подъёмы, спуск, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.

9. Плавание.

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

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лёжа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа "День и ночь", "Вызов2", "Вызов номеров".

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

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа "Салки по кругу", "Бегуны", "Сумей догнать".

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения.

Бег с изменением направления. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении. "Челночный бег".

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

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

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

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с

продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок", "Скакуны". Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, удары на дальность.

Толчки плечом партнёра. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами, в упоре лёжа передвигание на руках вправо, влево, по кругу, в упоре лёжа – хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями. Сжатие резинового мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках мячей, бросаемых двумя-тремя партнёрами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

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

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек ударами по воротам.

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

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 минут ловлей с отбиванием мяча. Ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами.

4. Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа "Живая цель", "Салки мячом", "Ловля парами".

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком, то же с поворотом. Упражнения в различных прыжках с

короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Переворот вперёд с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперёд и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Техническая подготовка.

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

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулёта. Удары левой и правой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полёта. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

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

Остановка мяча. Остановка 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 изученным способом мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней частью и серединой подъёма, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч туловищем.

Обманные движения (финты). Обманные движения, уход выпадом с переносом ноги через мяч. Финты "ударом" ногой с "убиранием" мяча под себя и с "пропусканьем" мяча партнёру; с "ударом" головой. Обманные движения остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнёром с пропусканьем мяча.

Выполнение финтов в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

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

Техника игры вратаря. Ловля мяча двумя руками снизу, сверху, сбоку катящегося летящего с различной скоростью и траекторией полёта. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

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

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху. снизу на точность и дальность.

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

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать более выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приёмы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: "стенка", "скрещивание". Комбинация "пропуск мяча". Начинать и развивать атаку из "стандартных" положений.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды.

Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр. Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять "закрывание" и препятствовать сопернику в получении мяча.

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

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своём 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. Уметь организовать построение "стенки" при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию, выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры.

Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Для учебно-тренировочных групп 3-го и 4-го годов обучения.

Теоритическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура — составная часть общей культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей.

Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности. Спорт в России. Массовый характер спорта.

Рост материального благосостояния и культуры людей — основа массового развития физической культуры и спорта в нашей стране.

Физическая культура в системе народного образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции ДЮСШ и общеобразовательные школы спортивного профиля.

Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по футболу.

Международное спортивное движение, международные связи спортсменов.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Соревнования по футболу. Юношеские соревнования ("Кожаный мяч", "Юнош", "Надежда", молодёжные игры, турниры).

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация футбола ФИФА, УЕФА, лучшие команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

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

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

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

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.

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

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

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

Спортивный массаж.

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

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

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи.

Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание). Массаж до, во время и после тренировки.

Противопоказания к массажу.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

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

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

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка.

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

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

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

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

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

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

Тема 8. Техническая подготовка.

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

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

Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения. Тема 9.

Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 1-4-3-3, 1-4-4-2. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

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

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

Создание искусственного положения "вне игры".

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

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от

размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор кинограмм по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

Тема 10. Психологическая подготовка.

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

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

Непосредственная психологическая подготовка футболистов к предстоящим соревнованиям.

Тема 11. Основы методики обучения и тренировки.

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

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

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

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

Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов.

Урок – основная форма организации и проведения занятий. Понятие опостроении урока: задачи, содержание его частей и нагрузка на уроке.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Тема 12. Планирование спортивной тренировки и учёт.

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

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

Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов.

Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Учёт работы: предварительный, текущий, итоговый.

Тема 13. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

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

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьёй при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр.

Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Тема 14. Установка перед играми и разбор проведённых игр.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

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

Тема 15. Места занятий, оборудование и инвентарь.

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

Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Физическая подготовка.

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

1. Строевые упражнения.

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

2. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В

положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и двумя ногами, поднимание и опускание туловища.

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

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибания и разгибания рук, переталкивание, приседания с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами.

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

Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

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

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

4. Акробатические упражнения.

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

Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

5. Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

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

6. Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

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

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

7. Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом.8.Лыжи.

Передвижение на лыжах основными способами, подъёмы, спуск, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10км на время.

9. Плавание.

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

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лёжа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа "День и ночь", "Вызов", "Вызов номеров".

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

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа "Салки по кругу", "Бегуны", "Сумей догнать".

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения.

Бег с изменением направления. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении. "Челночный бег".

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

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

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

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок", "Скакуны".

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, удары на дальность.

Толчки плечом партнёра. Борьба за мяч.

для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами, в упоре лёжа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, в упоре лёжа — хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями. Сжатие резинового мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках мячей, бросаемых двумя-тремя партнёрами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серий). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам.

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

для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 минут ловлей с отбиванием мяча. Ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами.

4. Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа "Живая цель", "Салки мячом", "Ловля парами".

для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком, то же с поворотом. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Переворот вперёд с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперёд и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Техническая подготовка.

Техника передвижений. Различные сочетания приёмов техники передвижения с техникой ведения мячом.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью.

Резаные удары. Удары в движении, прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

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

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

Обманные движения. Совершенствование в финтах "Уходом" и "ударом" в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча. Совершенствование в отборе мяча изученными приёмами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади в условиях игровых упражнений и в учебных играх.

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

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

Действия вратаря против вышедшего с мячом противника, ловля мяча без падения и с падением на ноги.

Совершенствование броска мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рукна дальность и точность.

Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот. Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Уметь маневрировать на поле: "открываться" для приёма мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счёт скоростного маневрирования по флангу и подключения из глубины обороны. Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приёмы.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Менять фланг атаки путём точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и "стандартных" комбинаций.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Уметь взаимодействовать с партнёрами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствовать "закрывание", "перехват" и отбор мяча.

Групповые действия. Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям. Создавать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения "вне игры".

Командные действия. Организовывать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Уметь выбирать место при ловле мяча на выходе и на перехвате; точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководить игрой партнёров по обороне, вводя мяч в игру, организовать атаку.

Учебные и тренировочные игры.

Совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия при игре по избранной тактической системе.

Судейская практика.

Судейство игр в процессе учебных занятий.

Для учебно-тренировочных групп 5-го года обучения Техническая подготовка.

Техника передвижения. Совершенствовать различные приёмы техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Совершенствовать точность ударов (в цель, в ворота, двигающемуся партнёру). Уметь соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полёта, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением).

Совершенствовать умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

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

Остановка мяча. Совершенствовать остановку мяча различными способами, выполняя приёмы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейшего действия.

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

Обманные движения(финты). Совершенствовать финты с учётом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды,

обращая внимание на совершенствование "коронных" финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбормяча. Совершенствовать умение определять замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча. Совершенствовать точность и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнёру для приёма его ногами и головой.

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

Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Совершенствовать тактические способности и умения; неожиданное и своевременное "открывание"; целесообразное ведение и обводку, рациональные передачи, эффективные удары. Уметь действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Совершенствовать: быстроту организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счёт подключения полузащитников и крайних защитников; остроту действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия. Уметь взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.
Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствовать тактические способности и умения, такие как своевременное "закрывание" эффективное противодействию, ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствовать слаженность действий и взаимостраховку при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счёт увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. Уметь взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствовать игру по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря. Совершенствовать умение определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приёмы. Совершенствовать игру на выходе, быструю организацию атаки, руководство игрой партнёров по обороне.

Восстановительные мероприятия

Освоению и быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные мероприятия разделяются на 4 группы средств: педагогические, гигиенические и медико—биологические.

Педагоги являются основными участниками, предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной 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.

Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Педагогическому коллективу ДЮСШ следует широко использовать средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы и т.д.

Система гигиенических факторов:

оптимальные социальные условия микросреды, быта, учёбы и трудовой деятельности;

- рациональный распорядок дня;
 - личная гигиена;
 - рациональный питьевой режим и специализированное питание; закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса.

3.1. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов. Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов — неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. На спортивно—оздоровительном этапе, этапе начальной подготовки и учебно—тренировочном (1-2—й годы обучения) важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов. Основной задачей психологической подготовки на учебно-тренировочном этапе (3—4 (5-й) годы обучения), этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости. Основные средства психологической подготовки спортсмена — вербальные (словесные) и

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

К комплексным – спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности. Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения. Многолетняя спортивная подготовка неразрывно связана с решением задач воспитания. Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов. Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте, зависят:

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

Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке:

- 1) воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержки т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;
- 2) развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.
- 3) формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре. Очень трудно сдерживаться и не отвечать грубостью на грубость. Особенно в ситуациях, когда соперники провоцируют игроков. Капитан команды управляет ею во время игры, подсказывая партнерам лучшие варианты игровых действий. Но партнеры будут слушать его, если он будет лидером в игре – лидером по объему и качеству тактико-технических действий и лидером по «духу» игры. Он ведет команду вперед до последних секунд игры. В психологической подготовке нет перерывов, она идет круглый год. В переходном периоде, когда тренировок нет, образ жизни футболистов все равно должен основываться на требованиях футбола. Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами:

- уверенностью;
- способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого;
- стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет

предела;

- способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях;
- умением сотрудничать с тренером и с партнерами;
- истинным профессионализмом;
- быть генератором создания «командного духа»;
- способностью концентрироваться на игре и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия;
- готовностью выполнить большие нагрузки;
- умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями;
- стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал». Этот ритуал передается от игрока к игроку и включает в себя
- установку на то, что можно делать в команде и что нежелательно.
- На практике психологическая подготовка и воспитательная работа реализуются футболистами и тренерами в серии последовательных заданий:
 - научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;
 - научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;
 - научить концентрироваться на наиболее важных игровых и действиях. (Прав выдающийся в прошлом спортсмен и тренер Э.С. Озолин,
 - утверждавший, что концентрация – основа обучения в любом виде спорта, и особенно обучения технике, но не вообще, а наиболее важным ее элементам. Для этого нужно учить концентрироваться на них, не обращая особого внимания на остальные).

Важным разделом психологической подготовки является создание специальных умений, повышение устойчивости к помехам. Психологический запас прочности, позволяющий активно действовать в неожиданных ситуациях игр, формируется на основе повышения специализированных свойств игрока, таких как «чувство мяча», «чувство партнера», «чувство дистанции», «чувство момента». Все эти свойства создают в совокупности «чувство игры». Многократное моделирование этих «чувств» в тренировочных занятиях положительно сказывается не только на их соревновательной надежности, но и на уровне проявлений свойств внимания, памяти и мышления. Учитывая, что в современном футболе одним из основных упражнений является «1 против 1», становится понятной причина превосходства бразильцев в контроле мяча. Она – в превосходстве «чувства» мяча и «чувства» дистанции. Бразильский игрок, владеющий мячом, начинает финт по его сохранению на такой короткой дистанции, которая психологически удобна для него и неудобна для соперника. И если начальная скорость обманного финта велика, то у соперника нет никаких шансов для отбора мяча.

Воспитание в широком смысле слова—это процесс систематического и целенаправленного воздействия на духовное и физическое развитие личности. В русском языке есть и более узко понимание воспитания – это привитие навыков поведения, сформированных семьей, школой, средой, в которой проживает и тренируется воспитанник. Прежде чем говорить о воспитательной работе, нужно определиться с критериями воспитанности. Для этого нужно ответить на вопрос: какого футболиста можно считать воспитанным человеком? Прежде всего, такого, для которого «кодекс чести» спортсмена не пустой звук, а свод жизненно важных правил. Кодекс чести предполагает, что в обыденной жизни духовные правила преобладают над материальными и победа духа формирует воспитанного человека. В любой деятельности команды в целом и каждого ее члена в частности есть элемент воспитания. Тренер, как человек организующий команду, должен понимать, что отношения между игроками есть важнейший элемент воспитанности. Эффективность групповой и командной деятельности организуется тренером так чтобы игроки в своей деятельности стремились улучшить межличностные отношения. В каждом игровом эпизоде есть моменты, которые воспитанный игрок выполняет лучше, чем невоспитанный. Роль тренера в воспитании – огромна. Все, что он говорит, становится для юных игроков откровением, и если он делает, как говорит, то это вдвойне откровение. При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из следующих двух основных моментов воспитательного процесса:

- во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия;
- во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.
- Деятельность воспитателя должна быть ориентирована на оптимальное объединение методов убеждения, методов приучения и методов поручения. Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований. Методы приучения ориентированы на соблюдение заданных норм и правил, выражающих социально обязательные требования. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя. Метод поручения заключается в постановке спортсмену срочных и долговременных заданий, которые относятся как к процессу тренировки, так и к внутренировочной деятельности. Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с

уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий. Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли. Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства. Сегодня российский футбол редко демонстрирует примеры воспитанности как игроков, так и болельщиков.

Нужно делать все, чтобы на трибуны стадионов вернулись семьи, и тогда боление станет воспитательным процессом. Таким образом, цель такой работы –

«воспитание воспитанного игрока». Воспитанный игрок:

играет жестко, но не жестоко;

не оскорбляет соперников, партнеров, судью и его помощников, любителей футбола;

всегда корректен с представителями средств массовой информации;

строже всего судит себя, а не партнеров, тренеров, погоду, качество поля и т.п.

3.2. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

- Бег на 30, 100 и 3000 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности.

Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола,

возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

- Из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.

- Толчок ядра руками из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

- Жим штанги от груди из положения лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий.

Углубленное медицинское обследование

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

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

Программа углубленного медицинского обследования

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

Текущий контроль тренировочного процесса

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

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

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

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

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В табл. 15 представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Таблица 15

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

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

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом. В табл. 16 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Таблица 16

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	ЧСС	
	уд./10 с	уд./мин
Максимальная	30 и <	180 и <
Большая	29-26	174-156

Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

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

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

$R = ((P1+P2+P3)-200)/10$. Качественная оценка работоспособности представлена в табл. 17.

Таблица 17

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

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

3.3. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в хоккее бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

- Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
- Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
- Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
- Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
- Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- Применять упражнения на расслабление и массаж.
- Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
- Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации.

Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в центрах дополнительного образования возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в

дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

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

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

3.4. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В футбольных школах должна проводиться подготовка учащихся к работе в качестве инструктора – помощника тренера, а также к судейству соревнований. Для выполнения такой работы дети должны получить представление о соревнованиях в детско-юношеском футболе, правилах игры, о структуре учебно-тренировочного занятия. Обо всем этом тренер рассказывает детям на этапах предварительной и начальной подготовки.

С самого начала учебно-тренировочного этапа начинают освоение навыков работы инструктора – помощника тренера. Тренер может поручить одному из детей проведение некоторых упражнений разминки или всей этой части тренировки. К этому моменту дети занимаются футболом от 4 до 6 лет, они провели сотни разминок под руководством тренера и знают многие упражнения, которые используют в этой части учебно-тренировочного занятия. Поэтому тренеру нужно обсудить с детьми методику проведения разминки, акцентируя внимание на ее функциях (разогрев мышц, настройка на выполнение специальных упражнений и т.п.). Он должен подсказать детям-инструкторам, где должен стоять тренер, проводящий разминку; как нужно показывать упражнения; каким тоном объяснять, что делается правильно и что нет. Необходимо также приучать детей к ведению дневника, в котором они записывают содержание тренировочных занятий и (это самое важное!) свои ощущения от выполненной работы.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРММЫ

4.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ И

ПОДРОСТКОВ

Современная система подготовки спортивного резерва и отбора наиболее одаренных спортсменов в связи с некоторым омоложением возраста занимающихся в отдельных видах спорта, а также чемпионов, требует глубокого изучения роста и развития детского организма. Понятие о росте и развитии организма относится к числу основных понятий в биологии. Под термином

«рост» понимаются количественные изменения, происходящие в организме увеличение длины, объема и массы тела, связанные с изменением количества клеток и их органических молекул в детском и подростковом организме.

Термин «развитие» обозначает все качественные изменения

организма, заключающиеся в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений и т.д.

Количественные и качественные изменения тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены между собой, поскольку количественные изменения, происходящие в организме, приводят к образованию новых качественных особенностей. Например, формирование двигательных функций связано с созреванием нервно-мышечного аппарата, обеспечивающего осуществление этих функций.

Историческое развитие человека принято обозначать термином

«филогенез». Индивидуальное развитие организма от формирования зиготы до естественного окончания индивидуальной жизни называют онтогенезом.

Рост и развитие всех органов и систем происходит, непрерывно — развитие живого организма без длительных остановок по определенному генетически детерминированному плану; неодновременно и неравномерно, т.е. гетерохронно (разновременность созревания - например, зрительный анализатор созревает к 6-7 годам, а двигательный - к 8-9 годам). Неравномерность развития выражается в том,) что отдельные возрастные периоды характеризуются бурными изменениями различных функций. Например, возраст в пубертатном или подростковом периоде для мальчиков приходится на 13-16 лет. Причем границы этого возрастного периода нельзя считать строго установленными, поскольку сроки начала и завершения процесса биологического созревания в зависимости от ряда факторов существенно варьируют в сторону более старшего или младшего возраста.

Однако следует отметить, что период биологического созревания имеет общие признаки и закономерности. В общем ходе онтогенеза этот период разворачивается как качественно, так и количественно в трех фазах. Первая фаза — предпубертатная - характеризуется возрастающим ускорением роста тела в длину, интенсивным усилением выраженности вторичных признаков полового созревания. Эту фазу называют фазой превращения ребенка в подростка.

Вторая фаза-собственно пубертатная.В эту фазу происходит реализация таких качественных изменений, которые приводят к превращению подростка в юношу или девушку.

Третья фаза биологического созревания - постпубертатная, завершающая, где наблюдается значительное усиление выраженности третичных признаков полового созревания. Увеличение массы тела и превращение юношеской конституции во взрослую преобладают в данной фазе.

Наряду с нормальным темпом развития, процесс биологического созревания, в зависимости от сроков начала и продолжительности, характеризуется ускоренным и замедленным темпом развития, т.е. акселерацией и ретардацией.

Под акселерацией понимают ускорение темпов физического развития и функциональных систем организма детей и подростков. Для них характерны высокий рост, большая мышечная сила, большие возможности дыхательной системы, быстрое половое созревание, более раннее завершение роста в длину (к 15-17 годам) и несколько более раннее психическое развитие.

Основными причинами акселерации физического развития считают:

- эффект гетерезиса, связанный с увеличением количества смешанных браков и интенсивной миграцией современного населения;
- урбанизацию населения и влияние условий городской жизни на темпы физического развития;
- улучшение социальных и социально-гигиенических условий жизни населения развитых стран;
- увеличение уровня радиации на земле;
- увеличение объема употребляемых медицинских препаратов;
- улучшение белкового питания и т.д.

Наряду с акселератами выделяют другой тип детей и подростков, так называемых ретардантов, для которых характерны замедленные темпы физического развития и формирования функциональных систем организма. Общее число ретардированных детей внутри возрастных групп составляет 13-20% (столько и акселератов). Биологические механизмы ретардации физического развития в настоящее время изучены недостаточно. Многие исследователи к числу основных причин этого явления относят наследственные, врожденные, приобретенные нарушения и различные факторы социального характера.

Следует отметить, что около 60% подростков 13-14 лет имеют нормальный (средний) тип биологического развития.

Известно, что на начальном этапе отбора чаще всего набор учащихся тренеры осуществляют на основе морфологических показателей. Поэтому вполне возможно, что основной контингент учащихся групп начальной подготовки составляют дети с ускоренными и средними темпами развития, т.к. среди детей ретардированного типа развития большинство имеют плохое физическое развитие. Например, разница между средними показателями длины тела у акселератов и ретардантов составляет у мальчиков в 13-15 лет до 14 см.

Отмечают, что между детьми этих типов существуют большие различия в уровне развития физических качеств и функциональных систем.

Практика спортивной деятельности свидетельствует о том, что большинство юных чемпионов впоследствии не способны показывать высокие спортивные результаты, кроме того, среди них редко встречаются спортсмены экстра-класса, потому что свои первые победы они достигают за счет высоких темпов физического развития в подростковом возрасте. Это временное преимущество

над сверстниками объясняется высоким уровнем физического развития, отдельных физических качеств и функциональных систем организма. Часто через несколько лет систематических занятий акселератов начинают обгонять дети с нормальными и поздними сроками биологического созревания, поскольку, имея позднее половое созревание, они растут дольше, обладают более высоким потенциалом развития и в окончательном периоде полового созревания (18-19 лет) достигают больших размеров тела и высокого уровня развития физических качеств.

Исходя из сказанного, проблема выбора объема, интенсивности, направленности физической нагрузки в соответствии с качественными и количественными изменениями, происходящими в детском организме, на начальном этапе занятий борьбой требует серьезного анализа и осмысления. Вопреки общепринятому мнению, процесс роста не является непрерывным и сбалансированным.

Различные части тела, органы и системы развиваются неравномерно. Например, с 12 до 19 лет происходит окостенение различных гребней, костей, суставных площадей с крестцом и седалищного бугра. Этот процесс заканчивается к 20-25 годам. В 14-16 лет происходит слияние трех костей в одну тазовую кость. Ядро окостенения большеберцовой кости появляется в 12-14 лет. Следует отметить, что на рост костей активно влияют доза механической нагрузки и нормы реакции организма. Если при средних нагрузках сохраняется нормальный рост костей, то при больших и максимальных - кость растет не снаружи, а изнутри. Иррациональная адаптация может привести к травме. В школьные годы происходит интенсивное развитие двигательных функций. С возрастом уменьшается разница в показателях точности движений рук и ног. У детей 9-10 лет эта разница равна $1,7^\circ$, 13-14 лет - $0,7^\circ$. Латентный период двигательной реакции уменьшается в 9-10 лет особенно интенсивно, затем замедляется к 14-15 годам и продолжает уменьшаться до 20-25 лет. Также происходит перестройка вегетативных и соматических функций организма. Все эти изменения, происходящие в организме наряду с фазами биологического созревания на различных возрастных этапах, связывают с наиболее благоприятными периодами развития всех систем и функций. Эти периоды называют критическими, чувствительными, сенситивными. Одни авторы под критическими периодами развития понимают обусловленные генетически и внешней средой взаимосвязанные периоды интеграции процессов, регулирующих клеточный метаболизм, в результате чего наступает стойкий морфологический или физиологический сдвиг (Н. Кретчмер, Р. Гринберг, 1967)

Другие же авторы эти периоды рассматривают как фазы наибольшей реализации потенции организма в онтогенезе и как периоды, когда специфическое воздействие на организм вызывает определенную повышенную ответную реакцию (И.А. Аршавский, 1975; Т.В. Карсаевская, 1970). Фазы, в пределах которых можно получить оптимальный результат от такого воздействия, называются сенситивными периодами.

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Выделяют следующие сенситивные фазы развития отдельных физических качеств (табл. 18).

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий хоккеем.

Росто—весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Таблица
18

Сенситивные периоды развития физических качеств Морфофункциональные показатели, физические качества

Морфофункциональные показатели, физические качества.	Возраст, лет.							
	9	10	11	12	13	14	15	16
Длина тела								
Мышечная масса								
Быстрота								
Скоростно-силовые качества								
Сила								
Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
Гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+					
Равновесие								

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14—15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом

относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробно—гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12—13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9— 10, до 11—12 лет.

Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

4.2. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовка футболистов во многом предопределяется региональным отбором наиболее одарённых в двигательном отношении мальчиков. В школу целесообразно принимать всех желающих. В дальнейшем в ходе занятий осуществляется окончательный отбор учащихся. Основными критериями при этом являются: способности к занятиям футболом, состояние здоровья, трудолюбие, дисциплинированность, успеваемость в общеобразовательной школе.

Программный материал для всех этапов подготовки распределён в соответствии с возрастными особенностями, их общей физической и спортивной

подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров–преподавателей.

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как на тренировке, и как самостоятельный урок. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия. Целесообразно проводить просмотр игр и тренировочных занятий команд, более высоких по классу.

Практический материал программы изучается на групповых учебно- тренировочных занятиях, в процессе соревнований, а также при выполнении индивидуальных и домашних занятий.

В процессе многолетней подготовки юных футболистов необходимо учитывать закономерности физического развития, т.е. роста, веса, силы, выносливости, быстроты, координационных способностей, функциональных возможностей различных систем организма. Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям является период до полового созревания, поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте юные хоккеисты освоили возможно больший объём двигательных навыков. Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 11-12 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, укреплению мышц, которые в обычных условиях развиваются слабо. В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями.

В 14-15 лет происходит значительный прирост силы. В этот период можно применять отягощения весом 60-70% от максимального, избегая задержек дыхания, натуживания и предельного количества повторений упражнения.

Воспитание силы в этот период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростно-силовых способностей, и лишь в 16-18 лет у юношей создаются благоприятные возрастные предпосылки направленного развития силовых способностей.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (10-12 лет) – благоприятная предпосылка для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные и спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений. В возрасте 13-15 лет значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний,

переменных ускорений в беге. Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет.

Физиологическая основа выносливости лежит в повышении сопротивления организма утомляемости. Большое значение в борьбе с утомляемостью имеют и волевые усилия. Ациклический характер движений в хоккее усложняет выработку динамического стереотипа в деятельности дыхательной, сердечно-сосудистой и центральной нервной систем. Для того чтобы подготовить организм к подобной работе, необходимо упражнения с

интенсивной нагрузкой чередовать с упражнениями малой нагрузки, а также применять большие нагрузки в начале тренировочных занятий и изменять характер упражнений. Наиболее рациональными методами развития выносливости в футболе являются переменный, интервальный и повторный. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка должна обеспечить разностороннее физическое развитие хоккеистов, развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, улучшения координационных способностей, расширения объёма двигательных навыков, повышения общей работоспособности организма, создания прочной базы для высокого спортивного мастерства. В процессе многолетней тренировки юных футболистов удельный вес средств общей физической подготовки уменьшается, а специальной физической подготовки увеличивается.

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности специфические для футбола и содействовать быстрейшему освоению технических приёмов. Об уровне физической подготовленности судят по результатам контрольных нормативов, которые введены для каждого этапа подготовки.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных футболистов. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого тактического приёма решались и определённые тактические задачи. Тактическое мышление футболистов необходимо развивать постоянно в процессе каждого учебно-тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полным и неполным составами являются основой тактической подготовки футболистов.

5. КОНТРОЛЬНО — ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

(9—11 лет)

Упражнения	НП-1 (возраст 9 лет)			НП-2 (возраст 10 лет)			НП-3 (возраст 11 лет)		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	Показатели в баллах								
бег 30м (сек.)	5,7	6,3	6,7	5,3	6,0	6,3	5,1	5,3	6,0
бег 300м(сек.)	65,0	70,0	75,0	60,0	65,0	70,0	59,0	60,0	65,0
Прыжки в длину с места (см.)	165	160	155	160	155	140	170	160	155
СФП: бег 30м с ведением мяча (сек.)	7,0	7,5	8,5	6,4	7,0	8,0	6,2	6,4	7,0
Вбрасывание мяча НЕ дальность (м.)	10	9	8	313	11	9	14	13	10
<i>Техническая подготовка:</i> Удары по мячу на точность (число показаний из 10 ударов)	4	3	2	6	4	3	7	6	4
жонглирование мячом (кол-во раз)	5	3	2	8	6	4	10	8	6

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ

(12-18 лет)

Упражнения	УТГ-1 (12-13 лет)			УТГ — 2 (14 лет)			УТГ—3 (15 лет)		
	Показатели в баллах								
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
ОФП: бег 30м (сек.)	5,0	5,1	5,5	4,8	4,9	5,1	4,6	4,8	5,0
бег 300м (сек.)400м- (УТГ-2)	57,0	59,0	65,0	65,0	67,0	70,0	64,0	65,0	67,0
б-минутный бег (м), 12-минутный бег — (с УТГ-2)	1400	1350	1100	3000	2800	2500	3100	3000	2500
прыжок в длину (см)	180	170	160	210	200	180	220	210	200
СФП: для полевых игроков бег с ведением мяча (сек) Бег 5х30м с ведением мяча (сек) (с УТГ-2)	6,1	6,2	6,4	5,8 30,0	6,0 35,0	6,2 40,0	5,4 28,0	5,8 30,0	6,0 35,0
удары по мячу на дальность — сумма ударов правой и левой ногой (м)	45	39	34	55	50	45	60	55	50
вбрасывание мяча руками на дальность (м)	14	13	10	17	15	13	19	17	14
Техническая подготовка: для полевых игроков удары по мячу на точность (число показаний из 10 ударов) ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек) (с УТГ-2)	7	6	5	8 9,5	6 10	5 14	8 9,0	7 9,5	6 12
жонглирование мячом (кол-во раз)	12	9	7	25	20	12			
Техническая подготовка: для вратарей с УТГ-2 удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				34	30	25	38	34	30
бросок мяча на дальность (м)				24	20	18	26	24	20

Упражнения	УТГ-4 (16лет)			УТГ — 5 (17-18 лет)		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	ОФП: бег 30м (сек.)	4,4	4,6	4,8	4,3	4,4
400м-(сек)	61,0	64,0	65,0	59,0	61,0	64,0
12-минутный бег (м)	3150	3100	3000	3200	3150	3000
прыжок в длину (см)	225	220	210	230	225	210
СФП: для волевых игроков бег 30м с ведением мяча(сек)	5,2	5,4	5,8	4,8	5,2	5,4
.Бег 5х30м с ведением мяча (сек)	27,0	28,0	30,0	26,0	27,0	29,0
удары по мячу на дальность — сумма ударов правой и левой ногой (м)	65	60	55	75	70	65
вбрасывание мяча руками на дальность (м)	21	19	15	23	21	19
Техническая подготовка: для полевых игроков удары по мячу на точность(число попаданий) ведение мяча, обводка	6	5	4	7	6	5
стоек и удар по воротам (сек)	8,7	9,0	9,5	8,5	8,7	9,0
Техническая подготовка: для вратарей с УТГ-2 удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	40	38	34	43	40	35
бросок мяча на дальность (м)	30	26	24	32	30	26

Для перевода в следующую группу учащиеся должны выполнить строго определённое число нормативов и набрать определённую сумму баллов.

Таблица результатов по бальной системе

Возраст (лет)	Количество упражнений	Сумма баллов
9-10	7	21
11	7	21
12	9	27
13	13	39
14	13	39
15	12	36
16	12	36
17	12	38
18	12	38

Тестирование по учебным контрольным нормативам проводится в форме соревнований два раза в год в сентябре—октябре, апреле—мае каждого учебного года (весеннее, осеннее тестирование).

**Нормативные требования
для обучающихся групп начальной подготовки**

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
Общая подготовленность							
Бег 30 м., с.	8	6.3	6.4	6.1	6.2	5.9	6.0
	9	6.2	6.3	6.0	6.1	5.8	5.9
	10	6.0	6.2	5.8	6.0	5.6	5.8
	11	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
Челночный бег 30 м. (5 x 6 м)	8	13.2	13.4	13.0	13.2	12.6	12.8
	9	13.0	13.2	12.7	13.0	12.4	12.6
	10	12.6	12.8	12.4	12.5	11.9	12.2
	11	12.2	12.4	11.9	12.2	11.5	11.9
Челночный бег 104 м. С.	8						
	9	42.0	45.0	40.0	43.0	37.0	40.0
	10	38.0	42.0	36.0	40.0	33.0	37.0
	11	34.0	39.0	32.0	37.0	30.0	35.0
Прыжки в длину места, см.	8	152	142	155	145	160	150
	9	155	145	160	150	165	155
	10	160	157	168	160	173	165
	11	170	160	175	168	180	173
Специальная подготовленность							
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	8	5	4	6	4	7	5
	9	6	4	7	5	8	6
	10	13	10	15	11	16	12
	11	19	13	21	15	22	16
Бег 30 м с ведением мяча, сек.	8	7.2	7.6	6.9	7.3	6.5	7.0
	9	6.6	7.2	6.4	6.9	6.2	6.7
	10	6.4	7.0	6.2	6.7	6.0	6.5
	11	6.3	6.8	6.1	6.5	5.9	6.3
Ведение мяча по «восьмерке»	8					+	+
	9					+	+
	10					+	+

	11					+	+
Ведение мяча по границе штрафной площадке.	8					+	+
	9					+	+
	10					+	+
	11					+	+

Примечание: знак«+» означает, что норматив выполнен при улучшении показателей.

Содержание и методика контрольных испытаний Общая подготовленность

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3х10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

Челночный бег 104 м (рис. 1). Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10—метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Специальная подготовленность

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Ведение мяча по «восьмерке». На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и

вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

Ведение мяча по границе штрафной площади. Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

**Нормативные требования для учащихся учебно-тренировочных групп
1-5 годов обучения.**

Контрольные упражнения	12 лет			13 лет			14 лет			15 лет		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1-5 год обучения												
Бег 30м, с	5,0	5,2	5,4	4,9	5,1	5,3	4,7	4,9	5,1	4,6	4,8	5,1
Прыжок в длину с места, см	195	190	185	205	200	195	220	215	210	235	230	225
Бег 300м, с	50,0	52,0	54,0	48,0	50,0	52,0	45,0	47,0	49,0	42,0	44,0	46,0
Челночный бег 30м (3x10м),с	9,3	9,5	9,8	9,1	9,3	9,5	8,9	9,1	9,3	8,5	8,7	9,0
Бег 30м. с ведением мяча, с	5,5	5,7	6,0	5,4	5,6	5,8	5,3	5,5	5,7	5,2	5,4	5,6
Жонглирование мяча комплексное (кол-во)	12	10	7	18	15	12	25	22	18	32	30	28
Удары по мячу в цель (кол-во попаданий)	4	3	2	5	4	3	6	5	4	7	6	5
Бег 5x30м с ведением мяча, с	-	-	-	30,0	32,0	34,0	28,0	30,0	32,0	27,0	29,0	31,0

Содержание и методика контрольных испытаний.

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м. (5X6). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3X10). Так же, как и предыдущее.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая её, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Даётся 3 попытки.

Жонглирование мячом головой. Испытуемый подбрасывает мяч над головой и выполняет удары по мячу серединой лба. 3 попытки.

Жонглирование мячом комплексное. Испытуемый выполняет удары правой и левой ногой (различными частями подъёма и сторонами стопы), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд.

Бег 30м с влечением мяча. Испытуемый занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведёт мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее 3-х касаний мяча ногами. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечёт линию финиша. Даются 2 попытки.

Бег 5X30 с ведением мяча. Упражнение выполняется так же. Как предыдущее. Финишировав испытуемый каждый раз возвращается на старт. На это ему даётся 25 сек. Сумма результатов пяти забегов определяет окончательный результат.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. -Х.: Основа, 1993.
2. Андреев С.Л. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.
3. Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с. 4. Андреев С.Н., Лапшин О.Б., Ежов П.Ф. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ: Минск, 1992.
4. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998.
6. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Госкомспорт, Олимпийский Комитет России, РФС М.: 1996.
7. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
8. Мини-футбол (футзал) : Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.
9. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.
10. Рогальский Н., Дегель Э.Г. Футбол для юношей. Пер с немецкого М.: ФиС, 1971. Футбол. Учебник для физкультурных интернатов./ под ред. Казакова П.Н. М.: ФиС, 1978.
11. Системы подготовки спортивного резерва / под общ. ред. Никитушкина В.Г.- М.: Квант-С,1994.
12. Тюленьков С.Ю., Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки. -М.: Terra-Спорт,2000.- 86 стр.
13. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС,
14. Хеддерготт К.Х. Новая футбольная школа. Пер.с немецкого Милютин В.П. М.: ФиС, 1976.
15. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.
16. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров/Под общей ред.А.П.
17. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.
18. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.
19. Энциклопедия физических упражнений, Ежи Талага «Физкультура и спорт», 1998г.