

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол 4 от 25 мая 2017 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО
«Детско-юношеская
спортивная школа»

В.И. Чуканов

**Дополнительная предпрофессиональная программа
физкультурно-спортивной направленности по футболу**

Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации программы – 9 лет

Рецензенты

Кокарев Олег Иванович,
директор МБОУ ДО ДЮСШ
по футболу «Урал»,
Соколова Татьяна Вячеславовна,
зам. директора по учебно-
воспитательной работе МАУ ДО
ДЮСШ

Автор-составитель:

Савин О.С., тренер-преподаватель
МАУ ДО ДЮСШ

г.Красноуфимск,
2017 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка.....	3
II. Учебный план.....	7
III. Методическая часть.....	9
IV. Система контроля и зачетные требования.....	30
V. Перечень информационного обеспечения.....	35

І.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности по «Футболу» ориентирована на развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа составлена для обучающихся муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы на основе следующих документов:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.
2. Приказ Министерства образования и науки РФ №1008 от 29.08.2013г. «Об утверждении и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Распоряжением Правительства №1726-р от 04.09.2014г. Концепция развития дополнительного образования детей.
4. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329-ФЗ от 04.12.2007г., ФЗ от 09.06.2015 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»».
5. Приказами Минспорта России:
 - № 730 от 12.09.2013г. «О федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программа в области физической культуре и спорта и к срокам обучения по этим программам»,
 - № 731 от 12.09.2013 «О порядке приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»,
 - №1125 от 27.12.2013г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
 - № 227 от 17.03.2015 «О Единой всероссийской спортивной квалификации»,
 - №147 от 27.03.2013г. «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол»
6. Постановление №41 от 04.07.2014г. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 для образовательных организаций дополнительного образования я детей».
7. Устава МАОУ ДО ДЮСШ, образовательной программы МАОУ ДОД ДЮСШ.

Футбол - самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. Футбол можно использовать в общеобразовательной школе, как часть программы по физической культуре, футбол преподаётся в спортивных школах и готовят технически, тактически грамотных игроков.

Футбол по праву считается самым массовым и популярным видом спорта. Размеры футбольного поля и особенности игры представляют к её участникам повышенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный бег, ускорения, рывки с изменением направления, прыжки). Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из-за боковой линии и приёмы техники игры вратаря.

Спортсмен-футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям

сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам. Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока. Футболист – это в своем роде актер, который должен сыграть свою игру на определенную тему, но в условиях преодоления сопротивления соперника, исходя из ситуации, которая меняется чуть ли не каждую секунду.

В футбол играют в командах мастеров, где футбол- это профессия человека. Есть футбол мужской и женский, это говорит о том, что футбол интересен всем!

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной и по содержанию отличается от примерных и типовых программ тем, что на этапе отбора детей формируются спортивно-оздоровительные группы, где дети занимаются обще развивающими, беговыми упражнениями, изучают приёмы владения мячом и элементы футбольной игры.

В группы начальной подготовки зачисляются дети, которые показали определённые успехи в обучении в спортивно-оздоровительных группах. На этапе начальной подготовке ещё раз проводится отбор талантливых детей показавших успехи в обучении, в группы учебно-тренировочного этапа для многолетней спортивной тренировки.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 8 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации программы 9 лет: программа рассчитана на детей и подростков от 8 до 17 лет.

Форма обучения – очная.

Организация занятий по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе осуществляется по следующим этапам подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – 2 года
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – 3 года.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на один год.

Цель: создание условий для физического воспитания и физического развития обучающихся, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе по избранному виду спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Задачи:

- формирование необходимых теоретических знаний в области физической культуры и спорта, анатомии, физиологии и гигиены спорта;
- совершенствование жизненно-важных двигательных умений и навыков;
- изучение техники владения мячом, основ тактики командной игры;
- развитие физических качеств и двигательных способностей;
- укрепление здоровья детей средствами спортивной тренировки;
- формирование стойкой потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;

- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- выявление перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства;
- формирование высокого уровня тактико-технической и специальной физической подготовленности на каждом из этапов подготовки;
- создание условий для профессионального самоопределения и творческой самореализации юного спортсмена.

Планируемый результат:

Этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная гимнастика.

Тренировочный этап (этап базовой подготовки)

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная гимнастика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная гимнастика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Основными формами осуществления подготовки по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст детей для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество детей в группах, проходящих обучение

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное кол-во обучающихся в группе
Этап начальной подготовки	1 год	8 лет	15
	2 год	8-9 лет	15
	3 год	9-10 лет	14
Тренировочный этап (период базовой подготовки)	1 год	10-11 лет	12
	2 год	12-13 лет	12
Тренировочный этап (период спортивной специализации)	3 год	14-15 лет	12
	4 год	16-17 лет	12
	5 год	17-18 лет	12

II. Учебный план

Таблица 2

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки, год обучения							
		начальной подготовки			тренировочный этап				
					базовой подготовки		период спортивной специализации		
		1	2	3			6	7	8
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	6	10	30	42	45	52	55	60
2.	Общая физическая подготовка	44	70	86	116	120	132	126	136
3.	Избранный вид спорта								
	Техническая подготовка	130	198	145	176	240	310	350	394
	Тактическая подготовка	30	40	42	54	65	70	80	92
	Контрольные испытания	6	6	6	8	10	12	12	12
	Учебные и тренировочные игры, инструк. и судейская практика	20	30	36	56	62	70	75	80
	Контрольные игры и соревнования	10	20	24	40	40	40	40	44
4.	Специальная физическая	30	40	45	60	62	70	90	102
	ВСЕГО ЧАСОВ	276	414	414	552	644	736	828	920

Спортивная подготовка футболистов высокой квалификации рассматривается как интегральное образование, в котором в единую систему логически увязаны по времени и по месту направленные воздействия различных средств и методов тренировки.

Основа подготовки спортивного резерва состоит в том, чтобы юные футболисты по уровню физической, технико-тактической, интегральной, психологической, теоретической подготовленности отвечали требованиям на уровне команд высших разрядов и обладали потенциальными возможностями для достижения, в перспективе, целей системы подготовки футболистов высших разрядов.

Цель системы подготовки связана с конечным результатом в отдаленном (для сборных команд страны – это олимпийское четырехлетие; для спортивных резервов – это включение в состав команд высших разрядов) будущем. Поэтому в настоящем надо по возможности более полно знать требования будущего. Отсюда особенно велика роль планирования и прогнозирования при построении многолетнего

процесса подготовки спортсменов. Подготовка спортсменов организуется, прежде всего, в форме тренировочных занятий, имеющих определенную структуру и распределенных во времени. Структура тренировочных занятий базируется на физиологических, психологических и педагогических закономерностях. Продолжительность занятия зависит от этапов подготовки, задач тренировки, возраста спортсменов, уровня их подготовленности.

Для достижения положительной динамики и роста уровня тренированности занимающихся от этапа к этапу, а также для сохранения здоровья и функциональности перспективных детей на высших этапах спортивной подготовки, необходимо четкое соблюдение, научно обоснованных и практикой подтвержденных, требований к стандартам спортивной подготовки.

Таблица

Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Этап	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное кол-во обучающихся в группе	Максимальное кол-во часов в неделю	Максимальное кол-во часов в год	Требования к физической, технической и спортивной подготовленности на конец года.
НП	1 год	7 лет	15	6	276	Сдача нормативов по ОФП
НП	2 год	8 лет	15	9	414	Переводные нормативы: по ОФП и ТТП
НП	3 год	9 лет	14	9	414	Переводные нормативы по: ОФП, СФП и ТТП
ТГ	1 год	10-11 лет	12	12	552	Переводные нормативы по: ОФП, СФП и ТТП
ТГ	2 год	12-13 лет	12	12	644	Переводные нормативы по: ОФП, СФП и ТТП
ТГ	3 год	14-15 лет	12	13	736	Переводные нормативы по: ОФП, СФП и ТТП
ТГ	4 год	16-17 лет	12	14	828	Переводные нормативы по: ОФП, СФП и ТТП
ТГ	5 год	17-18 лет	12	16	920	Переводные нормативы по: ОФП, СФП и ТТП

III. Методическая часть

ДЮСШ организует работу с детьми в течение всего календарного года. Учебный год начинается 1 сентября. Образовательный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы, и дополнительно 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха (переходный период). По окончании учебного года количественный состав групп начальной подготовки может составлять 50%. С 1 июня по 31 августа, а также в дни каникул работа учреждения ведется с переменным составом учащихся. В переходный период разрешается снижение учебной нагрузки, начиная с тренировочного этапа до 50%.

Режим работы ДЮСШ: ежедневно с 9.00 до 20.00.

Организация тренировочного процесса с учащимися осуществляется в соответствии с расписанием занятий. Расписание занятий составляется с учетом санитарно-гигиенических норм и требований (СанПиН 2.4.4.1251-03 №41 от 04.07.2014г.), возможностей педагогов, детей и занятости залов. В течение года расписание может корректироваться в связи с производственной необходимостью.

Продолжительность одного часа занятия 45 минут с перерывом 5-10 минут в середине занятия в соответствии с п.8.5. СанПиН 2.4.4.3172-14. Продолжительность занятий и недельная нагрузка может быть следующей:

Содержание дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы по футболу

Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура в школах и связь ее содержания с содержанием занятий в СДЮШОР. Единая всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования по футболу. Физическая культура и спорт в мире, международные соревнования, чемпионаты мира, Европы и Олимпийские игры. Достижения российских (советских) спортсменов на этих соревнованиях, Олимпийские игры 1956 и 1988 гг., выдающиеся спортсмены прошлых лет.

Тема 2. Футбол в России и за рубежом.

История футбола в России. Футбол как одно из самых эффективных средств физического воспитания. Организация футбола в мире и России. Достижения российских (советских) юношеских сборных команд в международных соревнованиях по футболу. Спортивные биографии лучших российских футболистов. Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов. РФС, УЕФА и ФИФА, футбольные клубы, детско-юношеские футбольные школы. Россия – страна-организатор чемпионата мира по футболу 2018 года. Организационные мероприятия. Создание новой инфраструктуры, обновление и реконструкция имеющейся материально-технической базы. Требования ФИФА к спортооружениям и инфраструктуре.

Тема 3. Строение и функции организма человека.

Строение и функции различных систем организма человека. Ведущая роль центральной и периферической нервных систем в управлении работой мышц. Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях футболом. Динамика различных функциональных систем в многолетней подготовке футболистов.

Тема 4. Основы спортивной тренировки.

Понятие о спортивной тренировке. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков (техники упражнений) и развития физических качеств. Принципы и правила спортивной тренировки. Общая и специальная подготовка юных футболистов. Положительные изменения в строении и функциях нервно-мышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки. Тренировочные упражнения, классификация, нагрузка, правила выполнения упражнений. Тренировочные занятия, тренировочные эффекты специальной и общей подготовки. Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении в тренировке. Методы тренировки (непрерывный и с перерывами). Влияние длительности, интенсивности и числа повторений упражнения на изменения в мышечной, сердечно-сосудистой и других системах организма юных футболистов. Управление тренировкой как процессом изменения соотношения средств, используемых в ней, на разных этапах и в разных циклах.

Тема 5. Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка.

Игра в футбол и футбольные упражнения как основные виды специфической интегральной подготовки. Задача интегральной подготовки – обеспечение воздействия одного упражнения (игры в футбол или футбольного упражнения) на одновременное развитие разных видов подготовленности футболистов (технической, тактической, физической, волевой и др.). Нагрузка игры и специфических упражнений, применяемых для повышения ее эффективности. Структура двигательной активности в игре и в специальных упражнениях. Классификация специальных игровых упражнений (большие, малые и средние игры), направленность нагрузки этих упражнений. Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки.

Тема 6. Виды подготовки: техническая подготовка футболистов.

Понятие о спортивной технике. Объем, разносторонность и эффективность технической подготовленности. Эффективная техника владения мячом – основа мастерства футболистов. Приоритет освоения техники футбола на начальных этапах многолетней подготовки футболистов. Совершенствование внутримышечной и межмышечной координации как основной путь освоения техники футбола. Техника работы с мячом в условиях дворового и школьного футбола. Применение технических приемов в различных игровых ситуациях. Особенности технической подготовки юных и взрослых футболистов. Характеристика техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбора и вбрасывания мяча, остановки мяча различными частями тела. Контроль технической подготовленности юных футболистов: тесты и нормативы.

Тема 7. Виды подготовки: тактическая подготовка футболистов.

Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Объем, разносторонность и эффективность тактической подготовленности. Эффективная тактика игры – основа мастерства футболистов. Командная, групповая и индивидуальная тактика. Тактика атакующих и оборонительных действий. Реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника. Тактические замены в играх.

Тема 8. Виды подготовки: физическая подготовка футболистов.

Понятие о физической подготовке футболистов. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). Физическая подготовка как составная часть интегральной подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Физические качества футболистов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость, координационные качества, ловкость и гибкость. Особенности проявления физических качеств у детей от 6–7 до 12–14 лет. Взаимосвязь между физическими качествами и технической подготовленностью юных футболистов.

Тема 9. Виды подготовки: психическая подготовка, морально-волевая подготовка.

Понятие о психике детей и подростков. Психические качества юных футболистов. Межличностные отношения у юных футболистов. Психология победителей, воспитание ее в играх и тренировках. Смелость, решительность, умение преодолевать трудности, уважение к сопернику и судьям.

Тема 10. Планирование спортивной подготовки.

Понятие об управлении тренировочным процессом. Программы (планы) – основные документы планирования. Перспективное (этапное), текущее и оперативное планирование. Конспекты учебно-тренировочных занятий. Периодизация учебно-тренировочного процесса. Взаимосвязь планирования соревновательной и тренировочной деятельности у юных футболистов. Дневник тренировки футболиста, самоконтроль, точность субъективных оценок тяжести игр и тренировок. Командные, групповые и индивидуальные тренировки. Комплексный контроль в футболе. Три направления комплексного контроля: контроль соревновательной деятельности, контроль тренировочных нагрузок, контроль состояния футболистов. Три разновидности контроля: этапный, текущий и оперативный. Результаты комплексного контроля и их использование при планировании тренировочного процесса.

Тема 11. Основы методики обучения.

Понятие об учебно-тренировочном процессе. Обучение в тренировочном процессе. Словесные методы обучения: объяснение, рассказ и беседа. Наглядные методы обучения технике и тактике футбола. Демонстрация (показ) технических приемов тренером, показ видеоизображений. Показ тактических действий. Разучивание технических приемов и тактических действий по частям и в целом. Подводящие упражнения. Методы воспитания физических качеств.

Тема 12. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре. Выбор позиции судей в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Воспитательная роль судьи. Место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов и формировании команды. Требования к организации и проведению соревнований.

Регламент соревнований. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Календарь игр, заявки и иные документы, необходимые для проведения соревнований. Порядок назначения судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Тема 13. Установка на игру и анализ игры.

Понятие «установка на игру». Время ее проведения: подробно, без объявления состава, – в первый день меж игрового цикла; кратко, с объявлением состава – непосредственно перед игрой. Мотивация в установке. Рассказ о тактике игры команды. Информация о сопернике: предполагаемый состав, ключевые игроки, предполагаемые тактические схемы игры, стиль игры. Подготовка к игре, наигрывание основных тактических вариантов, задания игрокам. Действия капитана команды в игре. Коррекция схемы в перерыве между таймами. Анализ игры. Просмотр наиболее значимых игровых эпизодов, оценка выполнения установки по линиям и игрокам.

Тема 14. Гигиенические требования в футболе.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учебы, занятий футболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом. Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям. Гигиена питания. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятия футболом. Калорийность и усвояемость пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировок. Контроль веса юными футболистами. Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков юными футболистами.

Тема 15. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Содержание врачебного контроля. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, работоспособности, настроения. Травмы в футболе. Хорошая техника и высокий уровень физической подготовленности как факторы предупреждения травматизма. Уважение к сопернику и отказ от грубой игры, причиной которых является травматизм. Первая помощь при травмах. Понятие о допинге и антидопинговый контроль. Массаж, разновидности массажа, основные приемы: поглаживание, растирание, разминание и т.д. Самомассаж. Теоретические занятия должны быть непродолжительными и проходить в виде бесед тренера с юными игроками.

Общая физическая подготовка

1. Упражнения для развития силы:

- силы мышц рук
- силы мышц ног
- силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- развитие силовой выносливости

2. Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- упражнения для разгибателей туловища
- упражнения для разгибателей ног

- упражнения общего воздействия

3. Упражнения для развития гибкости:

- гибкости плечевого сустава
- гибкости спины
- гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

4. Упражнения для развития ловкости: главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

5. Упражнения с предметом

- с набивными мячами
- упражнения с гантелями и штангами

6. Акробатические упражнения

- кувырки
- перекаты, перевороты
- упражнения на батуте

7. Беговые упражнения

- бег (30,60,100,400,500, 800м)
- бег (6 минут, 12 минут)

8. Спортивные игры

- баскетбол
- волейбол
- ручной мяч

9. Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка

- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- упражнения для вратарей;
- упражнения для развития специальной выносливости;
- упражнения для развития ловкости.

Техническая и тактическая подготовка

- техника передвижений;
- удары по мячу ногой;
- удары по мячу головой;
- остановка мяча;
- ведение мяча;
- обманные движения (финты);
- отбор мяча;
- выбрасывание мяча из-за боковой линии;
- техника игры вратаря.

1. Тактика нападения:

- Индивидуальные действия без мяча;
- Индивидуальные действия с мячом;
- Групповые действия;

2. Тактика защиты:

- Индивидуальные действия;
- Групповые действия;
- Тактика вратаря;
- Ведение учебных игр по избранной тактической системе.

Инструктаж и судейская практика

Учащиеся учебно-тренировочных групп 3, 4, 5 годов обучения регулярно привлекаются в качестве тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Для проведения разминки, занятий по физической подготовке. Учащиеся учебно-тренировочных групп должны хорошо знать правила соревнований и требования к выполнению технических элементов. Систематически привлекаться к судейству товарищеских игр, городских, областных соревнований в качестве помощника судьи. По окончании обучения в спортивной школе активным судьям присвоить звание «Юный спортивный судья».

Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание

Обучающиеся групп спортивно-оздоровительного этапа обучения представляют в учебную часть спортивной школы медицинские справки в которых значится : «ребёнок здоров».

Обучающиеся групп начальной подготовки и учебно-тренировочного этапов обучения проходят ежегодно 2 раза в год в районной больнице. Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований
- Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов
- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок
- Переключение с одних упражнений на другие
- Рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

- Аутогенная тренировка
- Психорегулирующая тренировка
- Применение мышечной релаксации
- Разнообразные виды досуга
- Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки

3. Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание
- Витаминизация
- Разнообразные виды массажа
- Разнообразные виды гидропроцедур

- Физиотерапия
- Ультрафиолетовое облучение

Таблица

**Годовой учебный план групп начальной подготовки
(46 недель).**

№ п/п	Разделы подготовки	НП-1	НП-2	НП-3
1.	Теоретическая подготовка	6	10	30
2.	Общая физическая подготовка	44	70	86
3.	Специальная физическая подготовка	30	40	45
4.	Техническая подготовка	130	198	145
5.	Тактическая подготовка	30	40	42
6.	Контрольные игры и соревнования	10	20	24
7.	Учебные и тренировочные игры	20	30	36
8.	Контрольно - переводные нормативы	6	6	8
	Итого часов:	276	414	414

Таблица

**Примерный план-график распределения учебных часов
в группах НП-1 года обучения.**

№ п\п	Разделы подготовки	IX ме сяц	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1		1	1						6
2.	Общая физическая подготовка	4	5	4	5	4	4	4	3	3	3		5	44
3.	Специальная физическая подготовка	2	3	3	4	3	3	3	3	1	2		3	30
4.	Техническая подготовка	15	13	12	14	13	13	13	10	6	9		14	130
5.	Учебные и тренировочные игры		1	1	1	1	2	2	4	5	3			20
6.	Контрольные игры и соревнования	-	-	-					2	4	4			10
7.	Контрольно-переводные испытания		1	2	-	-	-	-		1	2			6
	Всего	24	26	26	26	24	26	26	26	24	26		22	276

Таблица

**Примерный план-график
распределения учебных часов в группах НП-2 года обучения.**

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
---	---------	----	---	----	-----	---	----	-----	----	---	----	-----	------	-------

п/п	подготовки	ме ся ц						III						
1	Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1				-	10
2	Общая физическая подготовка	6	6	7	6	5	6	7	7	6	6		8	70
3	Специальная физическая подготовка	4	5	5	5	3	4	3	3	2	2		4	40
4	Техническая подготовка	20	19	22	20	18	20	19	16	16	18		10	198
5	Тактическая подготовка	3	5	4	3	3	4	4	4	3	4		3	40
6	Учебные и тренировочные игры	2	3	4	3	2	3	2	4	3	3		2	30
7	Контрольные матчи и соревнования					2		4	4	6	4			20
8	Контрольно-переводные испытания	3		-	-	-	-	-			3			6
	Всего	38	41	43	38	34	38	40	39	36	40		27	414

Таблица

**Примерный план-график
распределения учебных часов в группах НП-3 года обучения.**

№ п/п	Разделы подготовки	IX ме сяц	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая подготовка	3	4	4	3	3	3	2	4	3	2			30
2	Общая физическая подготовка	6	8	8	9	7	7	8	8	5	5		15	86
3	Специальная физическая подготовка	4	5	5	4	4	4	3	4	3	3		6	45
4	Техническая подготовка	13	15	14	15	14	14	15	14	11	10		10	145
5	Тактическая подготовка	4	4	3	3	4	4	4	5	3	4		4	42
6	Учебные и тренировочные игры	3	5	4	4	4	4	4	3	2	2		1	36
8	Контрольные матчи и соревнования							2	2	8	12			24
9	Контрольно-переводные	3								3				6

	испытания													
	Всего	36	41	38	38	36	36	38	39	38	38		36	414

1.3. Содержание учебного курса

3.1. Теоретическая подготовка

Теоретический раздел включает в себя: освоение знаний в социальной сущности Российского спортивного движения; истории развития и современного состояния Российского и мирового футбола; основные закономерности и методика спортивной тренировки, технической и тактической подготовки; правилам игры и проведения соревнований; правила личной гигиены, значение режима и основы закаливания.

Физическая культура и спорт в стране.

Физическая культура – как часть общей культуры страны. Её значение для укрепления здоровья, правильного, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины. Система физического воспитания в стране. Массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт.

Краткий исторический обзор развития футбола. Современный футбол в России и в мире. Рост массовости и спортивных результатов. Успехи футболистов на чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских играх и международных турнирах на клубном уровне. Лучшие спортсмены школы и их достижения. Характеристика футбола. Значение и его место в системе физического воспитания.

Соблюдение личной и общественной гигиены, режима дня, основы закаливания. Общее понятие о здоровом образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие: оптимальный двигательный режим, закаливание, личная гигиена, рациональное питание, режим дня, питьевой режим во время тренировок и соревнований. Преимущества здорового образа жизни. Физическая культура в укреплении здоровья человека. Физические упражнения и физическая подготовленность. Понятие о вреде курения, алкоголя и наркотиков. Профилактика заболеваний. Личная гигиена: уход за полостью рта, зубами, глазами, ушами, волосами, кожей лица и тела, сон, отдых. Гигиена одежды, обуви в повседневной жизни и в различные периоды занятий спортом. Гигиена мест занятий и соревнований по футболу. Необходимость периодических медицинских осмотров. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по футболу. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма (солнце, воздух, вода) Приёмы закаливания: воздушные ванны осенью и зимой, солнечные ванны, водные процедуры, обтирание, обливание, душ, купание, хождение босиком. Значение полноценного питания в жизни спортсмена. Роль жиров, белков, углеводов, солей и витаминов. Их содержание в продуктах питания.

Установка перед игрой и разбор проведённой игры.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Руководящая роль капитана. Разбор проведённой игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Основы техники и тактики футбола.

Определение понятия «спортивная техника». Техника - основа спортивного мастерства. Развитие техники, её особенности в футболе. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и её изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований. Обучение технике – педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация фотографии, кинограммы и само выполнение. Методы обучения – целостный и расчленённый. Важнейшее правило обучения спортивной технике – не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные и специальные упражнения, тренажёры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой в футболе. Тестирование технической подготовки. Тактическая подготовка её содержание, приёмы. Тактика спортсмена - его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по футболу. Взаимосвязь техники и тактики при обучении, тренировке и соревнованиях.

Правила соревнований, организация и проведение.

Ознакомление с правилами соревнований по футболу. Виды и характер соревнований. Возрастные группы участников соревнований. Права и обязанности участников соревнований, капитанов команд.

Оборудование мест занятий. Инвентарь спортсмена и уход за ним.

Санитарно-гигиенические требования, требования правил соревнований и техники безопасности, предъявляемые к местам занятий по футболу. Форма одежды полевых игроков и вратаря. Санитарно-гигиенические требования и правил соревнования, предъявляемые к форме спортсмена. Содержание и уход за ним. Подбор и эксплуатация спортивного инвентаря.

Общая физическая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Специальная физическая подготовка по футболу. Их соотношение в многолетней подготовке футболистов. Спортивная подготовка, её цели и задачи. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость. Контрольно переводные нормативы (тесты) в оценке развития физических качеств и двигательных способностей учащихся спортивной школы на этапах многолетней подготовки.

1.Общая физическая подготовка.

Физическая подготовленность футболистов является одним из важнейших факторов, от которого зависит активность и эффективность командных, групповых и индивидуальных технико-тактических действий. Каким бы техничным и тактически грамотным не был футболист, он никогда не добьётся успеха без хорошей и разносторонней физической подготовленности. Развитие физических качеств необходимо постоянно контролировать - для индивидуализации подготовки игроков и для того, чтобы по мере необходимости можно было вносить соответствующие коррекции в тренировочный процесс.

Для развития силовых способностей, в школьном возрасте у детей применяются упражнения динамического характера. Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса

учащегося. Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после применения силовых упражнений, проводить лёгкие пробежки, выполнять висы на перекладине или гимнастической стенке, упражнения на гибкость, подвижные игры. В процессе развития силы обязательно нужно использовать тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восстанавливаться.

Для развития силы применяются следующие средства:

Упражнения отягощенные весом собственного тела (отжимания в упоре лёжа, приседания, подтягивания из виса на гимнастической перекладине, поднимание на носки, поднимание-опускание туловища лёжа на спине, на животе).

Упражнения с внешним отягощением:

- с гантелями: сгибание рук попеременно, одновременное разведение рук, попеременное разгибание рук вверх, в стороны, приседания, выпады;
- с набивным мячом: приседания, сгибания рук с мячом, повороты и наклоны, поднимание и опускание, подбрасывание и ловля мяча; упражнения в парах: стоя спиной друг к другу; передача мяча сбоку по «восьмёрке», над головой и между ногами; стоя и сидя лицом друг к другу передача мяча на вытянутые руки, броски и ловля, перекаты мяча.

Упражнения для развития быстроты:

- бег с остановками и изменением направления, бег прыжками.
- специально беговые упражнения;
- повторный бег на дистанции от 20 до 40м. со старта и с хода с максимальной скоростью;
- эстафеты и подвижные игры.

Средства развития гибкости:

- из положения стоя (наклоны, повороты, махи и т.д.);
- у гимнастической стенки (с опорой наклоны, выпады, махи и т.д.);
- из положения сидя (наклоны к прямым ногам, «бабочка», «барьерный шаг»).

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

Средства воспитания выносливости:

- длительный (5-15 минут) гладкий бег (в среднем темпе) или бег по пересечённой местности(кросс).
- подвижные и спортивные игры.

Упражнения для развития ловкости:

- акробатические упражнения (кувырки вперёд и назад, в стороны через правое и левое плечо);
- гимнастические упражнения;
- ходьба и упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.
- прыжки с поворотом на 90, 180, 360 градусов;
- подвижные игры и подвижные игры с мячом: «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка – это педагогический процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности. Основными средствами специальной физической подготовки являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

СФП в футболе направлена на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

Развитие специальных координационных способностей футболистов.

От уровня развития координационных способностей в первую очередь зависит быстрота и качество формирования двигательных умений и навыков, другими словами динамика уровня технико-тактического мастерства юных футболистов.

На начальных этапах занятий футболом необходимо включать в каждое занятие в течении 15-20 минут, комплексы специальных упражнений, преимущественно воздействующих на развитие координационных способностей. Упражнения необходимо выполнять как можно более точно и быстро.

Средства развития специальных координационных способностей:

- упражнение с мячом (жонглирование, передачи мяча и удары по мячу на точность), упражнения с мячом в парах, тройках, на месте и в движении;
- упражнение в беге, бег со сменой направления движения, челночный бег и т.д.;
- упражнения в беге (бег с изменением направления движения).

Средства развития специальных координационных способностей вратарей:

- акробатические упражнения (длинный кувырок, длинный кувырок в прыжке)
- упражнения с мячом (броски, ловля мяча из различных положений, жонглирование 2,3 мячами).

Средства развития специальных скоростных способностей:

- бег на короткие отрезки от 10 до 40 метров;
- бег на средние дистанции от 400 до 800 м.
- по сигналу, рывки на 5-10 метров из различных исходных положений;
- упражнения с мячом (стартовые рывки с партнёром за овладение мячом стартовые рывки к мячу с последующим ударом в цель, ведение мяча в быстром темпе на 10-15 метров);
- челночный бег 5х6 м., 4х8 м., 3х10 метров;
- тренировочные игры;
- эстафеты с элементами старта.

Развитие специальных скоростно-силовых способностей:

Скоростно-силовые способности характеризуются неопредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений (например, отталкивание в прыжках в длину и в высоту с места и с разбега, финальное усилие при метании спортивных снарядов, удар по мячу в футболе и т. п.).

К скоростно-силовым способностям относят:

- быструю силу;
- взрывную силу;

Быстрая сила характеризуется непредельным напряжением мышц, проявляемым в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины.

Взрывная сила отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы, за возможно короткое время (например, при низком старте в беге на короткие дистанции, в легкоатлетических прыжках и метаниях и т. д.).

Средства развития специальных скоростно-силовых способностей:

- приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением;
- подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без;
- прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий;
- прыжки по ступенькам с максимальной скоростью;
- спрыгивание с высоты 40-80 см. с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров;
- беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, эстафеты с элементами бега, прыжков;
- подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», и т.п.

3.Техническая подготовка.

Техническая подготовка – процесс обучения техники выполнения физических упражнений и технических приёмов. Под совершенной техникой понимают наиболее рациональные, эффективные способы выполнения двигательного действия с целью достижения наилучшего результата.

Элементы техники полевого игрока:

- передвижения (ходьба, разновидности бега и т.д.);
- ведение мяча;
- приём и обработка мяча;
- удары по мячу (внутренней и внешней частью стопы, серединой и внутренней частью подъема стопы, носком стопы);
- игра головой;
- финты, ложные движения.

Средства технической подготовки.

1. Комплекс беговых упражнений и заданий:

- бег с изменением направления, с изменением скорости;
- бег приставными шагами – влево, вправо, бег спиной вперёд;
- бег зигзагом – с выпадом в стороны;
- бег с высоким подниманием бедра, с подскоками, бег с захлёстыванием;
- бег челночный (5по6м. 4по8м. 3по10м.);
- передвижения в защитной стойке;

2. Комплекс прыжковых упражнений и заданий:

- прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами;
- прыжки вперёд, назад, в стороны, отталкиваясь одной, двумя ногами;

Средства обучения технике владения мячом.

Обучение технике ударов по мячу:

- удар внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам;
- удар серединой подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар носком по неподвижным и катящимся мячам;

- удар с лёта внутренней стороной стопы;
- удар с лёта серединой подъёма;

Обучение технике приёма и обработки мяча.

- приём (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы;
- приём (остановка) опускающихся и низколетящих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении;
- приём (остановка) катящихся мячей подошвой;
- приём опускающихся мячей на отскоке подошвой, серединой подъёма;
- приём опускающихся мячей бедром.

Техника ведения мяча.

- ведение мяча внутренней стороной стопы;
- ведение мяча внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма;
- ведение мяча носком;
- ведение мяча подошвой;
- ведение мяча различными способами с изменением направления;

Техника выполнения ложных движений и финтов.

- финт «бросок мяча мимо соперника»;
- финт «убирание мяча подошвой»;
- финт «остановка мяча».

Основными методами выступают рассказ, показ и их сочетание.

Элементы техники вратаря:

- основная стойка вратаря;
- передвижение в воротах без мяча, в сторону скрестным, приставными шагами и скачками;
- ловля мяча;
- отбивание мяча
- ввод мяча в игру ногой и руками.

Средства обучения технике игры вратаря:

- различные виды передвижений (бег, разновидности бега);
- ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке;
- ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке, с места и с разбега;
- быстрый подъём с мячом на ноги после падения;
- отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке, с места и с разбега;
- бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность;
- выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

4.Тактическая подготовка.

Под тактической подготовкой понимают специфический общепринятый и закономерный процесс, сложившийся в спортивной практике, на основе которого спортсмен должен научиться приспособливаться к любому противнику и любой ситуации, рационально и целенаправленно используя в соревнованиях свои физические качества и технические умения и навыки.

Виды тактических действий:

Индивидуальные тактические действия:

- «открывание» игрока;
- передачи мяча (пас – «вызов», пас – в ноги);
- выбор позиции, перехват и отбор мяча;
- опека соперника без мяча;
- опека соперника с мячом;
- ведение с изменением скорости, направления.

Групповые тактические действия:

- комбинация «стенка»;
- подстраховка при игре в защите;
- разбор игроков команды соперника;
- комбинации при стандартных положениях (розыгрыш с центра поля; ввод мяча из-за боковой линии; свободный и угловой удары).

Командные тактические действия:

- действия при игре в защите;
- действия при позиционной атаке;
- зонная оборона;
- персональная оборона.

Тактика игры вратаря:

- выбор позиции на воротах;
- игра на выходах;
- введение мяча в игру;
- установка «стенки» при розыгрыше соперником штрафных и свободных ударов.

Средства тактической подготовки:

При проведении тактических занятий на данном этапе большое внимание следует обратить на развитие инициативы и творчества занимающихся. Для этого используются такие упражнения, в которых они имеют возможность решать тактическую задачу различными путями.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча:

- правильное расположение на футбольном поле;
- умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнёров и соперника;
- выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом:

- целесообразное использование изученных способов удара по мячу;
- применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча;
- определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения;

Групповые действия:

- взаимодействие двух и более игроков;
- умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, под удар; короткую или среднюю, низом или верхом;
- комбинация «игра в стенку»;
- выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном, свободном ударе, вбрасывании мяча.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

- правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания»;
- выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча;

Групповые действия:

- противодействие комбинации «стенка»;
- взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций;

Тактика вратаря:

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

Таблица

Годовой учебный план тренировочных групп (46 недель).

№ п/п	Разделы подготовки	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1.	Теоретическая подготовка	42	50	30	30	42
2.	Общая физическая подготовка	116	100	120	126	136
3.	Специальная физическая подготовка	60	62	70	90	102
4.	Техническая подготовка	176	290	332	386	416
5.	Тактическая подготовка	54	65	70	80	92
6.	Учебные и тренировочные игры	56	45	50	60	62
7.	Контрольные игры и соревнования	40	40	40	40	44
8.	Контрольно - переводные нормативы	8	12	12	12	12
	Итого часов:	552	644	736	828	920

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

В период учебно-тренировочного этапа обучения образовательный процесс строится по пути расширения приобретённых на этапе начальной подготовки умений и навыков, большое внимание следует уделить «амплуа» игроков и специализации их в этом направлении, отдельно работать с вратарями, подбирая для них упражнения для совершенствования техники, тактики, быстроты, реакции, и двигательного диапазона.

Задачи учебно-тренировочного этапа обучения:

- Овладеть техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- Обучить индивидуальной и командной тактике игры в футбол;
- Существенно развить скоростно-силовые качества, быстроту, ловкость;
- Развивать специальные функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные)
- Расширить игровую и соревновательную практику;
- Подготовка спортивного резерва для сборных команд города, области, региона;
- Подготовка «Юных судей»;
- Профориентация выпускников спортивной школы.

Участие в летней спортивно-оздоровительной компании:

- Городской спортивно-оздоровительный лагерь (июнь);
- Выездной спортивно-оздоровительный лагерь (июль, август).

Воспитательная работа

Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию - профессию тренера. Тренер полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями. Она моделирует в игровом, а значит в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможность решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Сущность и структура воспитательного процесса.

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и

непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот

процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы.

Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели:

- воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей
- духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Основные принципы характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы.

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера.

Основной в работе тренера является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.

3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и футбола в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа - экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;
- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание как учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлении к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности тренер должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а

главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в спортивной школе, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

Летняя спортивно-оздоровительная работа

В летний период для учащихся футболистов спортивной школы проводятся спортивно-оздоровительные лагеря:

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

- выездной спортивно-оздоровительный лагерь (июль или август), где решаются как спортивные задачи, так и задачи воспитательного характера. В лагере при помощи средств из других видов спорта (гимнастики, акробатики, ручного мяча, баскетбола, лёгкой атлетики) решаются задачи общей и специальной физической подготовленности спортсмена, а также плавание в открытых водоёмах,

помогает футболистам в нестандартной обстановке совершенствовать технику, развивать общую и специальную выносливость, тем самым подготавливая организм спортсмена к физическим нагрузкам игрового сезона.

Психологическая подготовка

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

1. Воспитание высоконравственной личности спортсмена;
2. Развитие процессов восприятия (совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений и т.д.);
3. Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
5. Развитие способности управлять своими эмоциями;
6. Развитие волевых качеств.

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

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

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных

моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры. В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей футболистов.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

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

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

При проведении занятий по футболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком поле или полу спортивного зала или площадке.

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

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

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

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

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

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

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот.
- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.
- провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

Требования безопасности во время занятий:

- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.
- строго выполнять правила проведения игры.
- избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы. занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- при получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности по окончании занятий

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.
- снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Материально-техническое обеспечение

Таблица

Оборудование и спортивный инвентарь

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

Таблица

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Манишка футбольная	штук	14

2.	Форма для соревнований	комплектов	20
3.	Костюм спортивный	комплектов	20

IV. Система контроля и зачетные требования

Форма аттестации - сдача контрольных нормативов. Итоги работы подводятся в апреле-мае. В эти сроки проводятся соревнования, испытания по ОФП и СФП. По итогам всех испытаний и педагогических наблюдений в конце учебного года представляется возможность объективно уточнить первоначальный диагноз пригодности детей к занятиям спортивной гимнастикой на этапе предпрофессиональной подготовки.

Результаты тестирования детей помогают изучить особенности их моторного развития и определить необходимые средства и методы физического воспитания. Тестирование позволяет выявить неравномерности в развитии двигательных функций детей, что дает возможность определить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приемы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях тренировки.

По результатам сдачи контрольных нормативов определяются силовая подготовка и выносливость спортсмена.

Текущие контрольные испытания проводятся и по технической подготовке на снарядах. Участие в соревнованиях для выполнения разряда квалификационной программы. Условия выполнения и присвоения разрядов и званий см. Приложение

В конце учебного года в ДЮСШ создается приказ для присвоения разрядов.

Таблица

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки

№ п/п	Контрольные нормативы по ОФП	Возраст (лет)	1год НП-1	2год НП-2	3год НП-3
1.	Бег 60 метров	8-10	12.5	11.5	11,0
2.	Челночный бег 3*10м	8-10	9,6	9.0	8,6
3.	Прыжок в длину (с места)	8-10	120	145	160

Таблица

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для промежуточной аттестации в группах начальной подготовки

№ п/п	Контрольные нормативы по ОФП	Возраст (лет)	1год НП-1	2год НП-2	3год НП-3
1.	Бег 60 метров	8-10	11.5	11.2	10.8
2.	Челночный бег 3*10 метров	8-10	9.0	8.8	8,4
3.	Прыжок в длину (с места)	8-10	140	150	165
4.	Бросок набивного мяча (1кг.)	8-10	4.20	5.00	6.00
5.	Забег на 800 метров	8-10	4.45	4.15	3.45

Таблица

Нормативы
общей физической, специальной физической и технической подготовки
для зачисления на тренировочный этап подготовки

№ п/п	Контрольные нормативы по ОФП	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1.	Бег 30 метров	5.6	5.4	5.0	4.8	4.6
2.	Прыжок в длину (с места)	165	175	185	200	215
3.	Забег на 1000 метров	4.10	3.45	3.30	3.20	3.10
5.	Жонглирование мячом	25	35	50	65	80

Таблица

Нормативы
общей физической, специальной физической и технической подготовки
для промежуточной аттестации на тренировочном этапе

№ п/п	Контрольные нормативы по ОФП	ТГ-1		ТГ-2		ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
		11-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег на 30 метров	5.2	5.0	4.8	4.6	4.4	4.2	4.0
2.	Прыжок в длину (с места)	170	185	200	205	210	220	230
3.	Бросок набивного мяча (2 кг.)	5.00	5.50	6.00	6.50	7.50	8.50	10.0
4.	Забег на 1000 метров	4.05	3.50	3.40	3.30	3.20	3.10	3.00
5.	Жонглирование мячом (3 попытки)	35	45	55	60	65	70	75

6.	Удары на точность (8ударов)	5	5	6	6	7	7	8
----	--------------------------------	---	---	---	---	---	---	---

Нормативы промежуточной аттестации по ОФП, СФП, технической подготовке обучающихся отделения футбола

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

1. Челночный бег (3х10 м).

Цель: определить уровень развития координационных способностей.

Оборудование: секундомер, ровная дорожка длиной 10 м, ограниченная двумя параллельными чертами; за каждой чертой - 1 набивной мяч массой 2 кг.

Процедура тестирования: по команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой черты. Когда он приготовился, следует команда «Марш!». Испытуемый пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, возвращается назад, снова обегает набивной мяч, пробегает последние 10 метров и финиширует. Тренер следит, чтобы учащийся не снижал темп бега перед финишем.

Результат: засчитывается время с точностью до десятых секунды

Общие указания: в забеге участвует один испытуемый. Хронометрист не засчитывает попытку, если испытуемый не обегает мяч. Дорожка должна быть не скользкой, в хорошем состоянии. Учащиеся выполняют задание в резиновых кедах или полукедах. Челночный бег можно проводить в зале.

2. Прыжок в длину (с места).

Цель: определить уровень развития скоростно-силовых способностей.

Оборудование: измерительная лента, ровная, плотная и нескользкая площадка.

Процедура тестирования: Тест выполняется в соответствии с правилами по лёгкой атлетике. Выполняются три попытки, лучший результат идёт в зачёт.

Результат: Фиксируется расстояние в см. от линии отталкивания до места приземления.

3. Бег на 60 метров.

Цель: Определение уровня быстроты.

Оборудование: секундомер, беговая дорожка 70 м.

Процедура тестирования: Тест выполняется в соответствии с правилами по лёгкой атлетике. Выполняется две попытки, лучшая идёт в зачёт.

Результат: засчитывается время с точностью до десятых доли секунды.

4. Бросок набивного мяча из-за головы (с места).

Цель: определение уровня силовых качеств.

Оборудование: набивной мяч 1 кг.(для НП-1, НП-2); весом 2 кг.(для НП-3, ТГ-1), рулетка 10м.

Процедура тестирования: Тест выполняется в соответствии с правилами по лёгкой атлетике. Выполняются три попытки, лучший результат идёт в зачёт.

5. Бег на 1000 метров.

Цель: Определение уровня общей выносливости.

Оборудование: секундомер, беговая дорожка стадиона, спортивной площадки с дорожкой, стартовой и финишной разметкой.

Процедура тестирования: Тест выполняется в соответствии с правилами по лёгкой атлетике. Выполняется одна попытка.

Результат: Фиксируется время, затраченное на прохождение дистанции.

6. Жонглирование мячом

(в зачёт идёт лучшая из трёх попыток)

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется правой и левой ногой. Испытуемый выполняет удары правой и левой ногой (различными частями подъема и сторонами стопы), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности.

8. Удары на точность.

(8 ударов с наката)

Упражнение проводится на игровом поле. Испытуемый занимает позицию на 30-метровой отметке от ворот. По сигналу он наносит удар по воротам.

Испытуемый выполняет удары по катящемуся мячу. Учитывается лучший результат.

V. Перечень информационного обеспечения

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. -Х.: Основа, 1993.
2. Андреев С. Н. «Играй в футбол». Издательство «Поматур». Москва.1999г.11.М. Кук. «101 упражнение для юных футболистов 8-11 лет». Издательство «Астрель». Москва. 2004г.
3. Антипов А.В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско – юношеском футболе: научно – методическое пособие». Издательство «Советский спорт». Москва. 2008г.
4. Бишопс К. Х-В. Герардс. «Единоборство в футболе» Издательство «Терра- Спорт». Москва. 2003г.
5. Гагаев Г.М. «Психология футбола» Издательство «Физкультура и Спорт». Москва 1979г.
6. Годик М.А. «Физическая подготовка футболистов». Издательство «Олимпия Пресс». Москва. 2006г.
7. Голомазов С.В. Чирва Б.Г. «Футбол: теоретические основы совершенствования точности действия с мячом» Издательство «Спорт Академ Пресс». Москва. 2001г.
8. Дангвальд. Д. Миллер. «Футбол для начинающих» Издательство «Астрель». Москва. 2006г.
9. Кузнецов А.А. «Футбол: Настольная книга детского тренера».1,2,3 этапы. Издательство «Олимпия».Москва.2008г.
10. Лаптев А.П. Сучилин А.А. «Юный футболист: учебное пособие для тренеров». Издательство «Физкультура и Спорт». Москва. 1983г.
11. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998.
12. М. Кук. «101 упражнение для юных футболистов 12- 16 лет» Издательство Астрель».Москва.2005г.
- Губа В.П.»Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография». Издательство «Советский спорт». Москва. 2008г.
13. Монаков Г.В. «Подготовка футболистов: теория и практика». Издательство «Советский спорт». Москва. 2007г.
14. Петухов А.А. «Футбол: Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография». Издательство «Советский спорт». Москва. 2006г.
15. Плон Б.И. «Новая школа в футбольной тренировке». Издательство «Терра спорт». Москва. 2003г.

16. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Госкомспорт, Олимпийский Комитет России, РФС М.: 1996.
17. Рогальский Н., Дегель Э.Г. Футбол для юношей. Пер с немецкого М.: ФиС, 1971.
18. Системы подготовки спортивного резерва / ред.Никитушкина В.Г.- М.: Квант-С,1994.
19. Талага Е. «Энциклопедия физических упражнений» Издательство «Физкультура и Спорт». Москва. 1998г.
20. Хеддерготт К.Х. Новая футбольная школа. Пер.с немецкого Милютин В.П. М.: ФиС, 1976.
21. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.
22. Чанади А. Футбол. Техника. пер. с венгерского Помивктова В.М. М.: ФиС. 1978.
23. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. М.: ФиС, 1985.
24. Чирва Б.Г. «Методики совершенствования «техники эпизодов игры» ЗАО «Спорт Академ Пресс». Москва. 2001г.
25. Шамардин А.И. «Функциональная подготовка футболистов: учебное пособие». Волгоград. 2000г.
 - www.football.kulichki.net
 - www.soccer.ru