МИНИСТЕРСТВО СПОРТА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ФУТБОЛУ «БАЙКАЛ» (ОГКУ СШ по футболу «Байкал»)

Принята на заседании Тренерского совета протокол от «25» декабря 2019 г. № 04 Председатель

О.А. Варнаков

Утверждена:

Директор ОГКУ СШ по футболу

«Байкал

С.Г. Моргунов

«ФУТБОЛ» ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Срок реализации: без ограничения

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа по виду спорта «футбол» разработана в Областном государственном казенном учреждении «Спортивная школа по футболу «Байкал» на основании нормативных правовых актов:

- Федерального закона № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/2554)
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Постановление Правительства РФ от 20 февраля 2019 года № 65 «Об утверждении Правил предоставления иных межбюджетных трансфертов из федерального бюджета бюджетам субъектов Российской Федерации на осуществление спортивной подготовки в организациях, получивших статус «Детский футбольный центр».
- Положения «О порядке присвоения статуса «Детский футбольный центр» организациям спортивной подготовки по футболу, утвержденным Постановлением Бюро Исполкома РФС от 21 ноября 2018 года № 203/5
 - Постановления Бюро Исполкома РФС от 20 марта 2019 года № 208/1

В данной программе учтены опыт работы лучших тренеров детского и юношеского футбола нашей страны, рекомендации зарубежных специалистов, методические разработки специалистов других спортивных игр.

Футбол (от англ. football, от foot – нога, ball – мяч) – командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника.

В футбол играют на поле с травяным или синтетическим покрытием, стандартные размеры поля 90-120×45-90 м. В игре участвуют две команды от 7 до 11 человек. Один человек в команде (вратарь) может играть руками в штрафной площади у своих ворот, его основной задачей является защита ворот. Остальные игроки тоже имеют свои задачи и позиции на нем. Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача противодействовать нападающим игрокам противоположной команды. Полузащитники действуют в середине поля, их роль — помогать защитникам или нападающим, в зависимости от ситуации. Нападающие располагаются преимущественно на половине поля соперника, их основная задача — забивать голы.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные

качества, как чувство ответственности, уважения к напарникам и соперникам, дисциплинированность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. Занятия этим видом спорта способствует укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию, личностному развитию детей.

У занимающихся формируются патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, эстетические чувства).

Занимая ведущее место в общей системе физического воспитания, футбол в настоящее время является одним из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения.

Общеразвивающая программа многолетней подготовки детей, в спортивной школе по футболу разработана на основе закономерностей и принципов спортивной тренировки и предназначена для планирования, организации и управления тренировочной и воспитательной работы в спортивной школе по футболу, где ведется тренировочный процесс по спортивной дисциплине «футбол».

Программный материал предполагает решение следующих задач:

- формирование у детей интереса к спорту и к футболу, в частности;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма;
 - овладение основами техники футбола;
 - формирование стойкого интереса к занятиям футболом;
 - воспитание физических качеств (быстроты, гибкости, координации);
 - овладение основами соревновательной деятельностью по футболу;
- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;

Основными задачами реализации общеразвивающей программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического воспитания и развития детей;
- организацию досуга и формирование потребностей в поддержании здорового образа жизни.

Актуальность программы.

Общеразвивающая программа по футболу помогает адаптировать процесс обучения к индивидуальным особенностям занимающихся, создать условия для подготовки юных футболистов для освоения программы спортивной подготовки.

Выбор тренером средств, приемов обучения зависит от основных задач тренировочного процесса, используемых методов и форм обучения, от индивидуальной подготовленности спортсмена и материально-технического обеспечения данного вида спорта в конкретном учреждении.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки, согласно общеразвивающей программы по футболу, детей обучают развитию координационных способностей, ловкости игровому мышлению, укреплению и развитию суставов и т.д. Больших нагрузок для данного возраста не планируется, основной задачей является: научить первоначальному этапу владения мячом, привить желание заниматься футболом, воспитать у детей чувство коллектива, взаимоотношений в команде, вести работу по направлению патриотического воспитания, отношения к старшему поколению и т.д.

Программа рассчитана на детей с 6 лет.

Программа служит руководящим документом по организации и руководству тренировочным процессом для занимающихся футболом.

Примерное содержание основных задач, средств и методов подготовки по виду спорта футбол

Таблица 1

Этап	Возраст	Основные задачи	Основные средства	Основные методы
подготовки	_	процесса подготовки	подготовки	подготовки
		Привитие	Природные факторы	Методы
		стойкого	(закаливание),	избирательных
		интереса к	физические	сопряженных
		здоровому образу	упражнения,	воздействий.
		жизни и футболу	словесные и	Словесные и
			графические средства	графические методы
		Овладение	Специальные	Методы
		основам техники	упражнения:	избирательных и
		владения мячом	подводящие,	сопряженных
			индивидуальные,	воздействий,
			групповые, игровые,	повторный,
			словесные и	расчлененный, методь
			графические средства	обеспечения
ап				наглядности и
36				словесные и
Спортивно-оздоровительный этап				графические методы.
НЧ		Повышение	Подвижные и	Игровой, методы
16		уровня	спортивные игры,	избирательных и
ВИ	eT	физической	физические	сопряженных
Od.	6 лет	подготовленности	упражнения,	воздействий,
3ДС	ပ		словесные и	повторный,
0-0			графические средства	переменный,
ВН(обеспечения
Ти				наглядности,
dor				словесные методы
C		Овладение	Подвижные	Методы
		основам техники	спортивные игры,	избирательных и
		и тактики	физические	сопряженных
			упражнения,	воздействий,
			словесные и	повторный,
			графические средства	расчлененный методы
				обеспечения
				наглядности,
				словесные методы.
		Формирование	футбол, подвижные	Игровой,
		навыков игровой	игры, игровые	соревновательный
		деятельности	упражнения	методы, обеспечение
				наглядности,
				словесные методы

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

1.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВО ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ

Таблица 2

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость (человек)	Максимальная наполняемость (человек)
Спортивно- оздоровительный	6	14	28

1.2. РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ВИДУ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Таблица 3

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст	Количество часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно- оздоровительный	Весь период	6 лет	6	Выполнение нормативов по ОФП, понятие о технике владения мячом

При успешном освоении материалов общеразвивающей программы, сдаче итогового переводного тестирования и получения разрядов, занимающиеся переводятся на программу спортивной подготовки. Занимающиеся, которые не выполнили требования, отчисляются из спортивной школы по футболу «Байкал».

С целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более, чем на 10% от годового объема и не более, чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более, чем 25 % от годового тренировочного объема.

1.3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ. ПОРЯДОК ПРИЕМА ДЕТЕЙ

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются занимающиеся в возрасте от 6 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься футболом.

Дети, желающие заниматься в спортивной школе по футболу «Байкал» проходят отбор, на котором выявляются общефизические способности ребенка: быстрота, скорость и реакция.

Спортивно-оздоровительные группы в спортивной школе по футболу формируются зачисляемых спортивную «Байкал» ИЗ вновь занимающихся, а также из существующих, не выполнивших программу спортивной подготовки. На данном этапе осуществляется физкультурноразностороннюю физическую оздоровительная работа, направленная на подготовку, освоение основ гигиены и самоконтроля.

Общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым планом.

Тренировочная нагрузка детей не должна превышать норм предельно допустимых нагрузок, установленных годовым планом и санитарно-эпидемиологическими нормами.

Продолжительность каждого занятия определяется государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами и составляют:

60 минут для детей 7-8 лет;

45 минут для детей 6 лет.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни.

Занятия для несовершеннолетних занимающихся в ОГКУ «Спортивная школа по футболу «Байкал» начинаются не ранее 8.00. Окончание занятий должно быть не позднее 20.00.

1.4. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ, (%)

Таблица 4

	Этапы и годы спортивной подготовки
Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный период
	Весь период
Общая физическая подготовка	60
Специальная физическая подготовка	30
Технико-тактическая подготовка	10

1.5 ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО И ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССОВ

Комплектование спортивных групп, организация тренировочных занятий, проведение воспитательной работы с занимающимися, осуществляется администрацией и тренерским советом школы. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива.

Группы занимающихся комплектуются из числа наиболее способных к занятиям футболом детей, проявивших способности к футболу и отвечающих требованиям по уровню спортивной подготовленности для поступления в спортивную школу на спортивно-оздоровительный этап.

Зачисление в спортивную школу оформляется приказом по учреждению директором школы.

Работа в спортивной школе проводится круглогодично на основании данной программы.

Поступившие в спортивную школу распределяются по группам с учетом возраста, уровня спортивной и общефизической подготовленности.

Основными формами проведения тренировочной работы в спортивной школе являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров по темам, изложенным в программе;
- практические тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному директором школы;

Большое значение для реализации целей спортивной подготовки футболистов имеет использование в работе спортивной школы передовых методов обучения, тренировки и организации тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы.

1.6. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП, КОЛИЧЕСТВО ЗАНИМАЮЩИХСЯ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Таблица 5

(указывается только минимальный возраст зачисления в группы спортивной подготовки)

Этап	Год обучения	Минимальный возраст для занимающихся	Число занимающихся		Максимал ьное количеств	Требования по физической, технической и
			мини	максим	0	спортивн ой подготовке
			мум	ум	трениров очных	подготовко
					часов	
Спортивно-	Весь					Прирост
оздоровитель ный	период	6	14	28	6	показателей ОФП

Примерные синтенсивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица б

Морфофункциональные	Воз	раст ((лет)
показатели, физические	6-7	8	9
качества			
Рост			
Мышечная масса			
Быстрота			+
Скоростно-силовые качества			
Сила			
Выносливость (аэробные		+	+
возможности)			
Анаэробные возможности			+
Гибкость	+	+	+
Координация			+
Равновесие	+	+	

Влияние физических качеств и телосложения на результативность.

Таблица 7

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

- 3 значительно влияние
- 2 среднее влияние
- 1 незначительное влияние

1.7. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА

Укрепление здоровья и закаливания организма, всестороннее физическое развитие, содействие эстетическому воспитанию занимающихся, воспитание трудолюбия и дисциплины, овладение техникой владения мячом, привитие интереса к футболу, формирование разнообразных двигательных навыков и умений, необходимых футболистов.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1. Общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2. Подвижные игры и игровые упражнения;
- 3. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4. Метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 5. Спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный.

Основные направления тренировки:

Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий футболом, поскольку именно в

это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно, особенно это относится к упражнениям с отягощением. Так, детям 6-8 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (5-6 минут) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки:

В программе необходимо представить широкий круг средств и методов разносторонней физической подготовки, особенно подвижные и спортивные игры, упражнения и виды спорта, направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости и других качеств.

Обучение двигательным действиям является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Ее эффективность значительно повышается, если тренер будет уметь сочетать традиционные методы физического упражнения с методами слова и наглядности.

Обучение любому движению начинается с создания представления о нем. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, а продолжается на всем протяжении процесса обучения, постепенно расширяя и дополняя представление о двигательном действии.

В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, т.к. в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение, что может привести к проявлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупреждать.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части тренировочного занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляется функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять упражнениям, направленным на развитие координационных способностей вестибулярного аппарата. Обучение технике футбола на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе





обучения базовым элементам владения мячом, разнообразным двигательным навыкам и умениям, необходимых футболисту.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе:

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений — игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным образцовым, а объяснение — простым. Тренеру не целесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме с наглядным пособием: догнать, поймать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля:

Уже на этом этапе тренировки включается использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и др. Комплекс методик позволяет определить:

- состояние здоровья спортсмена;
- показатели телосложения;
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполнения тренировочной нагрузки

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

На этом этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создать необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов.

1.8. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

- 1. Тренировочный процесс в спортивной школе планируется на основе материалов, изложенных в данной программе.
- 2. Планирование занятий и распределение материала в группах проводится на основании плана и годового графика распределения часов, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий.
- 3. Планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

- 4. На теоретических занятиях занимающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей футбола, получают знания по гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений.
- 5. На практических занятиях занимающиеся овладевают техническими навыками, развивают свои физические качества.

1.9. ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ

Оборудование и спортивный инвентарь

Таблица 8

№	Наименование	Единица	Количество
п/п		измерения	изделий
Обор	удование и спортивный инвентарь		
1.	Ворота футбольные	комплект	2
2.	Мяч футбольный	штук	22
Обор	удование и спортивный инвентарь		
3.	Координационные лестницы	штук	6
4.	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных	штук	4
	размеров	_	
5.	Стойки для обводки	штук	20
Допо	лнительное и вспомогательное оборудование и спорт	ивный инвен	тарь
6.	Гантели массивные от 1 до 2 кг	комплект	3
7.	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	4
8.	Фишки	комплект	3
9.	Сетка для переноски мячей	штук	2

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает рекомендательный материал по основам подготовки футболистов.

- рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок;
- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Тренер ОГКУ «Спортивная школа футболу «Байкал» обязан:

- осуществлять физкультурное образование воспитанников средствами игровой спортивной подготовки, всесторонней скоростно-силовой подготовки и развивать их разнообразную творческую деятельность;
- перед началом занятий в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса провести осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и экипировки занимающихся и другого оснащения;
- соблюдать принципы доступности, последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях на футбольном поле, на спортивной площадке в спортивном зале;
- знать уровень психофизических возможностей занимающихся и следить за их состоянием в процессе занятий;
- следить за своевременным предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;
- по установленным требованиям комплектовать состав группы занимающихся и принимать меры по сохранению контингента в течение срока обучения;
- обеспечивать педагогически обоснованный выбор, форм, средств и методов работы исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять программы и планы-конспекты занятий, обеспечивать их выполнение:
- выявлять творческие способности занимающихся, способствовать их всестороннему и гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей, поддерживать одаренных занимающихся;
- организовывать участие занимающихся в соревнованиях по футболу, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной безопасности;
 - повышать свою профессиональную квалификацию;
 - проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать безопасный проход занимающихся на спортивные сооружения и уход с них после окончания занятий.

Занимающиеся обязаны:

- приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;
- выполнять программу спортивно-оздоровительной подготовки только в присутствии тренера;
 - иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания тренировочных занятий.

2.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

В программе предусматривается освоение не только определенного объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся.

Личность одаренного футболиста характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности.

Материал представлен по видам подготовки:

- Физическая подготовка делится на общую и специальную.
- Специальная физическая подготовка представлена средствами принадлежащими футболу, общая средствами других видов деятельности.
- Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить следующие задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные.

Образовательные задачи состоят из усвоения теоретических и методических основ футбола, основных принципов подготовки к соревнованиям.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств.

Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

Тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий обучающие и тренировочные занятия. В них осваивают новый обучающий материал и закрепляют старый.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности футболистов по разделам подготовки — технической, тактической, физической и морально волевой.

Занятия по воспитанию физических и психологических качеств состоят из занятий по футболу и другим видам спорта. Из футбола используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов — круговая тренировка, тренировочные и другие типы занятий.

Рекреационные занятия характеризуются малыми объемами, низкой интенсивностью, а также эмоциональной разгрузкой. Практикуются также прогулки по лесу (парку), использование бассейна.

2.2. ГОДОВОЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ

План тренировочных занятий по футболу для спортивнооздоровительного этапа

No	Виды подготовки	Количество часов
1	Общая физическая	103
2	Специальная физическая	46
3	Техническая	54
4	Тактическая	45
5	Игровая	48
в то	м числе	
6	Теоретическая	10
7	Контрольные испытания	6
8	Самостоятельная работа	+
BCI	ЕГО часов	312

Примерный план-график распределения часов для футболистов групп спортивнооздоровительного этапа

Таблица 9

No	Виды		Месяцы								Всего			
	подготовки	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	часов
1	Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
2	Тактическая	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	4	43
3	Техническая	2	3	9	9	9	9	9	1		1		2	54
4	ОФП	10	9	4	2	2	2	2	14	14	15	15	14	103
5	СФП	3	3	6	6	6	6	6	2	2	2	2	2	46
6	Контрольные		2					2		2				6
	испытания													
7	Игровая	6	4	2	4	4	4	4	4	4	4	6	4	50
	Всего часов:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

2.3. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Планирование годичного цикла тренировки занимающихся спортивных школ определяется:

- задачами, поставленными в годичном цикле;
- -закономерностями развития и становления спортивной формы;

Организация тренировочного процесса осуществляется в соответствии с современными методами тренировки.

Программный материал для занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, их общей физической и спортивной подготовленности и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров к его освоению.

Категорически исключается форсированная подготовка, которая особенно пагубно отражается на детском организме. В тренировке юных футболистов важно строго соблюдать соотношение нагрузки и отдыха, который должен быть достаточным для полного восстановления сил.

2.4.ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Рекомендации:

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть комплексного занятия и как самостоятельное занятие. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (видеомагнитофонные записи, плакаты, фотографии, макеты).

No	Название тем	Часы
1	Физическая культура и спорт в России	1
2	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
3	Этапы развития отечественного футбола	1
4	Личная и общественная гигиена	2
5	Футбол как вид спорта и средство физического воспитания	1
6	Травматизм в спорте и его профилактика	2
7	Характеристика системы подготовки футболиста	1
8	Управление подготовкой футболиста	1

Примерный тематический план теоретической подготовки.

Тема	Краткое содержание
Физическая культура	Физическая культура, как составная часть общей культуры. Спорт,
и спорт в России	как составная часть физической культуры. Их значение для
	укрепления здоровья, физического развития граждан в их
	подготовке к труду и защите Родины.
Влияние физических	Характеристика положительных влияний на органы и системы
упражнений на	человека. Утомление и переутомление. Восстановительные
организм спортсмена	мероприятия.

Личная и	Понятие о гигиене. Уход за телом. Требования к местам занятий,						
общественная гигиена	инвентарю. Питание и режим дня. Футбол как вид спорта и						
в физкультуре и	средство физического воспитания. Популярность футбола.						
спорте	Структура и содержание игровой деятельности, её воздействие на						
	органы и функциональные системы.						
Этапы развития	Возникновение и эволюция футбола. Зарождение в России.						
Отечественного	Достижения отечественного футбола в международных						
футбола.	соревнованиях.						
Травматизм в спорте	Травмы и их характер в футболе. Профилактика травматизма.						
и его профилактика							
Характеристика	Основные составляющие системы подготовки. Периодизация						
системы подготовки	тренировки. Виды нагрузок. Особенности тренировки юных						
футболистов	спортсменов.						
Управление	Виды планирования его формы и содержание. Контроль и						
подготовки	самоконтроль. Характеристика комплексного контроля.						
футболистов							

Общая и специальная физическая подготовка.

Атлетическая подготовка футболиста и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств футболиста. Краткая характеристика средств физической подготовки футболистов.

Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для футболистов спортивно-оздоровительных групп.

Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности футболистов.

Роль и значение педагогического контроля, за уровнем физической подготовленности футболистов. Методы контроля: контрольные нормативы по общей и физической подготовке для юных футболистов.

Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение приемами техники современного футбола — основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов футбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря.

Тактическая подготовка.

Общее понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактические средства.

Тактика игры вратаря, выбор места, взаимодействие с партнерами, руководство сборной.

Значение тактических заданий футболистам на игры, умение играть по избранному плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей команды соперника, индивидуальных особенностей игроков.

Морально-волевая и психологическая подготовка.

Спорт и воспитание характера. Воспитывающее значение российского спорта.

Волевые качества футболиста: смелость; настойчивость; решительность, в достижении цели; умение преодолевать трудности; взаимопомощь; организованность; ответственность перед коллективом; инициативность, честность и трудолюбие. Приемы, способствующие успешному преодолению трудностей в спорте высоких достижений.

Психологическая подготовка футболиста, ее значение для достижений высоких спортивных результатов, основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки футболистов.

Психологическая подготовка непосредственно перед игрой и в ходе её. Индивидуальный подход к занимающимся.

2.5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Главной задачей в занятиях со спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, достигается что прежде выполнением тренировочных систематическим занятий, возрастающими нагрузками. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого овладение занимающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена — выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий. Проявление слабоволия, снижение активности, вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большее мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне — нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств — одна из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий.

Воспитание спортивного коллектива.

- -варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- -повышение знаний тренера о коллективе;
- -формирование личности спортсмена;
- -изучение спортсмена как члена коллектива;
- -изучение группы как коллектива;

-изучение среды коллектива (семья, школа, команда) — межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;

-управление коллективом — изучение тренером личностных качеств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

Содержание воспитательной работы.

- 1) Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.
 - 2) Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбию.
 - 3) Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
 - 4) Стремление тренера быть примером для воспитанников.
- 5) Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.
- 6) Воспитание на примерах спортсменов старшего поколения мужества и моральной чистоты.
- 7) Поддержание и развитие традиций приема в коллектив новичков и проводов ветеранов спорта.
 - 8) Создание истории коллектива.
 - 9) Повышение роли капитанов команд, совета ветеранов.

<u>НЕДОПУСТИМЫЕ МЕТОДЫ В ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ:</u>

- 1) Ограждение спортсменов от созидательной критики.
- 2) Низкая профессиональная квалификация тренеров.
- 3) Игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний.
- 4) Нарушение дисциплины.
- 5) Недостаточная требовательность к спортсменам.
- 6) Отсутствие помощи руководства тренерскому составу и контроля за их работой.
- 7) Игнорирование процессов толерантности (терпимости) к различным религиозным конфессиям.

ІІІ. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

3.1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

В данном разделе программы приводится перечень основных средств и методов общей специальной физической и технико-тактической подготовки. тренировочным средством для занимающихся универсальным спортивно-оздоровительного этапа являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в тренировочном процессе. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, многообразие видов движений и относительно небольшое количество необходимые стандартных ситуаций создает условия координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определение акцента на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости.

При составлении блоков тренировочных заданий для занимающихся спортивно-оздоровительных групп следует широко использовать подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты.

В процессе многолетней тренировки юных футболистов необходимо учитывать закономерности физического развития детского организма, т. е. роста силы, выносливости, быстроты, координационных способностей и функциональных возможностей различных систем организма.

3.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

(для всех занимающихся)

Общие сведения

Физическая подготовка юных футболистов должна быть, прежде всего, направлена на укрепление здоровья, гармоничное развитие растущего организма, укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной систем.

В детском и подростковом возрасте физическая подготовка должна быть в первую очередь направлена на всестороннее развитие двигательных качеств.

Это означает:

- Целенаправленное развитие природных способностей к различным формам движения.
 - Совершенствование природной координации движений.
- Постепенное обучение правильному и экономичному выполнению тех или иных элементов движения, имея ввиду, достижение максимального результата, при минимальных энергозатратах.

С повышением уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости у юных футболистов создаются предпосылки для эффективного овладения новыми более совершенными двигательными навыками и умениями.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

физическое обеспечивать разностороннее ΠΦΩ должна футболистов, развитие основных двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, улучшение координационных способностей, навыков, повышение обшей объемов двигательных расширение работоспособности организма, создание прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Во всех возрастных группах большое внимание уделяется ОФП юных футболистов. При составлении комплекса общеразвивающих упражнений, необходимо учитывать их воздействие как на отдельные группы мышц, так и на весь организм в целом.

Рекомендуемые упражнения для ОФП

<u>Упражнения для рук.</u> Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и привидения, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях с сопротивлением руками. Наклоны, повороты туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения, лежа на спине в сед и обратно; смешанные упоры и висы; угол, в исходном положении лежа, сидя; разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

<u>Упражнения для ног.</u> Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседание, отведения и приведения; махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т. д.). Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки и многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для развития координационных способностей, ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед - назад, в стороны, в группировке, прогнувшись, с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны. Лазание по канату и шесту. Упражнения в свободном беге с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий. Метание мячей в цель. Упражнение со скакалкой.

<u>Упражнения для развития быстроты</u>. Старты и бег на отрезки от 5 до 20 метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, тоже на время.

Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т.д.). Общеразвивающие упражнения, в максимально быстром темпе. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях.

<u>Упражнения для развития силы</u>. Подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами: стоя, сидя, лежа. Переноска и перекатывание груза. Бег по песку, по воде, в гору. Лазание по канату с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. Приседания на одной и двух ногах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину, «тройной» - с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх или в длину. Метание гранат, набивных мячей, камней. Подвижные игры с использованием отягощений. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метанием и переноской груза. Спортивные игры с применением силовых приемов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе.

<u>Упражнения для развития общей выносливости.</u> Чередование ходьбы и бега. Кроссы. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 12 мин. (для разных возрастных групп).

Рекомендация: Включать в тренировочные занятия новые упражнения можно только после того, как тщательно отработаны те упражнения, которые были освоены раньше. Чтобы разученные упражнения не забывались, время от времени нужно выполнять их (поочередно, так чтобы в течение 4-5 тренировок повторить все упражнения) как дополнительные. Если занимающийся не задумывается над тем, какое движение следует за только что выполненным, если двигается без напряжения - упражнение выучено. При разучивании новых упражнений появляется боль в мышцах. Это реакция на работу, избавиться от этого неприятного ощущения помогают: легкий бег, ходьба, массаж мышц, Если боли сильные, хорошо растереть больные мышцы разогревающим кремом и после принять теплую ванну.

3.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

3.3.1. Обучение владения мячом

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге "пистолет" с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Упражнения для развития быстроты

Повторные забеги на короткие отрезки (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада) медленного бега, подпрыгивание или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком и 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 с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, повешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: "Живая цель", "Салки мячом" и др.

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

Упражнения для развития специальной выносливости

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры с уменьшенными по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин. ловля мяча, отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений, выполняемых без мяча

Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ацикличный бег (с повторными скачками на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге).

Остановки во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

На спортивно-оздоровительном этапе футболисты должны изучать технику игровых приемов.

Ведение мяча:

- внутренней и внешней сторонами стопы;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с последующим ударом в цель;

Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедрами);

Прием (остановка) мяча:

- катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы;

Передачи мяча:

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;
- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега;

Удары по движущемуся мячу:

- прямолинейное ведение и удар;

Удары после приема мяча:

- после коротких, средних и длинных передач мяча;
- после игры в стенку (короткую и длинную).

Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).

Отбор мяча у соперника.

Вбрасывание мяча из аута.

Техника игры вратаря:

- основная стойка вратаря;
- передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками;
 - ловля летящего мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке;
- ловля катящегося и низко летящего навстречу мяча без падения и с падением;
- ловля высоко летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом;
 - отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега);

- бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность;
- выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу), с рук, с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу (на точность).

3.4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Результатом реализации Программы является:

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

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. ВИДЫ КОНТРОЛЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЯ.

Контроль является составной частью подготовки юных футболистов.

Этапный контроль проводится в конце конкретного этапа и предназначен для оценки устойчивого состояния занимающегося и его программу входят: врачебное обследование, тестирование уровня физической подготовленности, анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии футболиста после серии занятий и игр внесения соответствующих коррекций. Оценивается объем тренировочных нагрузок и качество выполнения заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации по переносимости тренировочных нагрузок. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятий с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения после него. Оценка и контроль текущего состояния футболиста осуществляется врачом.

Выполнение контрольных упражнений проводится в форме специальных соревнований. Однако успешное выполнение контрольных испытаний ещё не дает оснований судить о том, что будет ли юный футболист прогрессировать и в дальнейшем. Показатели контрольных испытаний являются только составной частью в системе контроля за уровнем подготовленности юных спортсменов.

Условия и требования к организации и проведению контрольных нормативов.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

- 1. В связи с большим количеством тестов, многие из которых требуют значительных нагрузок, рекомендуется проводить испытания в два дня.
- 2. Испытания целесообразно проводить после дня отдыха, с учетом состояния здоровья испытуемых.
 - 3. Проведению испытаний предшествует квалифицированная разминка.
- 4. Тестирование проводить не менее двух раз в год, после медицинского обследования.
- 5. Форма одежды должна соответствовать видам испытаний и погодным условиям.

Тесты по общей физической подготовке.

- 1. Подтягивание на перекладине из и.п.: хват сверху, вис на выпрямленных руках. Подтягивание засчитается, когда подбородок находится выше перекладины.
 - 2. Бег 30 метров начинается с высокого старта по сигналу.
- 3. Прыжок в длину с места: и.п. стопы на ширине 15-20 см. выполняются толчком двух ног, в зачет идет лучшая из двух попыток.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Таблица 10

		6-7 лет		8-9 лет		10-11 лет		12-13 лет		14-16 лет	
		мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
1	Бег 30 м (сек)	7,0	7,5	6,8	7,0	6,6	6,8	6,4	6,6	6,0	6,4
2	Челночный бег	11,3	11,7	11,2	11,6	10,5	11,0	10,0	10,5	9,0	9,5
	3х10м (сек)										
3	Прыжок в длину с	115	110	147	130	160	140	170	150	185	160
	места (см)										
4	Подтягивание на	2	-	3	-	4	-	5	-	7	-
	перекладине										
5	Прыжки через	22	25	65	75	75	100	80	120	100	150
	скакалку за 1мин										
6	Приседания (кол-во	36	34	39	37	40	40	45	43	45	43
	раз/мин)										

СОДЕРЖАНИЕ

	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
I.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	6
1.1	Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления,	
	количество занимающихся в группе	6
1.2	Режим тренировочной работы и требования по виду	
	подготовленности	6
1.3	Организационные основы обучения. Порядок приема детей	7
1.4	Соотношение объемов тренировочного процесса на спортивно-	
	оздоровительном этапе подготовки по виду спорта футбол	
	(%)	8
1.5	Организация тренировочного и воспитательного процесса	9
1.6	Продолжительность спортивно-оздоровительного этапа, минимальный	
	возраст для зачисления, количество занимающихся и требования по	
	физической подготовке	9
1.7	Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа	10
1.8	Планирование и учет тренировочного процесса	12
1.9	Требование к спортивному инвентарю и оборудованию	13
II.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	14
2.1	Организационно-методические указания	15
2.2	Годовой план подготовки	16
2.3	Планирование тренировочных занятий	17
2.4	Теоретическая подготовка	17
2.5	Воспитательная работа	19
	•	
III.	ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ	22
3.1	Методические рекомендации по проведению тренировочных	
	занятий	22
3.2	Общая физическая подготовка	22
3.3	Специальная физическая подготовка	25
3.3.1	Обучение владению мячом	25
3.4	Требования к результатам реализации программы	28
IV.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	29
4.1	Виды контроля общей и специальной физической подготовки,	
	комплекс контрольных испытаний, сроки проведения контроля	29
	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	32

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Используемая литература

- 1. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных футболистов Библиотечка тренера.— М.: Терра- Спорт, 2006. 369с.
- 2. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. М.: Советский спорт, 2009. 176 с.
- 4. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований. М.: Советский спорт, 2005. 145с.
- 5. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. М.: Профиздат, 2011.-407 с.
- 6. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. М.: Советский спорт, 2004. 464 с.
- 7. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. М.: Человек, 2010. 176 с.
- 8. Макеев, А.Н. Силовая подготовка юных футболистов.— М.: Дрофа, 2008. 216с.
- 9. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. М.: Издательство Физическая культура, 2005. 532 с.
- 10. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник для спец. Вузов. М.: ФГУП «Известия», 2001. 3-е издан, (или 1-2).
- 11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. СПб.: Издательство «Лань», 2005. 160с.
- 12. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Методика, упражнения, психология.— Псков: Псковская типография, 2003. 267с.
- 13. Мукалляпов А.Г. Развитие спортивных способностей юных футболистов. Учебное пособие. Челябинск, 2006. 214с.
- 14. Перепекин В.А. Комплексное применение средств восстановления в тренировке футболистов //Теория и практика физической культуры. 2006. С. 35—36.
- 15. В.П. Губа, А.В. Лексаков Теория и методика футбола 2018, 2-е издание, 621с.