

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММНЫХ
ТРЕБОВАНИЙ

ЗАДАЧИ ОСНОВНЫХ ЭТАПОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ
МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

НАПОЛНЯЕМОСТЬ УЧЕБНЫХ ГРУПП И ОБЪЕМ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ МБОУДО ДЮСШ

КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ СОГ, ГНП И УТГ

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ
ИСПЫТАНИЙ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по футболу для детско-юношеской спортивной школы (далее-ДЮСШ), разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (утверждено приказом Министерства образования и науки РФ 26.06.2012 № 504).
4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской федерации (утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 24.10.2012 № 325).
5. Положение о детско-юношеской спортивной школе и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (утверждено приказом Госкомспорта СССР от 09.04.1987 № 228).
6. Положение о единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта «футбол», приказ Минспорта России от 06.09.2013 г.).
7. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 №613-н).
8. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольное учреждения), санитарно-эпидемиологические правила и нормативы -(СанПин 2.4.4.1251-03).
9. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.
10. Действующие правила соревнований по футболу (ФИФА, УЕФА).
Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается режим учебно - тренировочной и соревновательной работы.
Для более эффективной подготовки юных футболистов, необходимо существенным образом перестроить весь учебно-тренировочный процесс в школе по следующим направлениям:
 - повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к футболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;
 - усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
 - повышение роли и объемов тактической подготовки как важнейшего

условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных футболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;

- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;

- повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивных школ и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом.

Основу этой оценки составляют, прежде всего, количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение учащихся в команды высокого класса.

Основная идея программы – реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является включение выпускников спортивных школ в составы команд мастеров первенств и чемпионатов России.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке футболистов высокого класса и мастерства.

Выполнение задач, поставленных перед спортивными школами (отделениями) по футболу предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных футболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММНЫХ ТРЕБОВАНИЙ

На спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся и разносторонняя физическая подготовка и знакомство с основами техники футбола;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;

- разносторонняя физическая подготовка и овладение основами техники выбранного вида спорта – футбола;
- выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки;

На учебно-тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся; динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся и прошедших начальную подготовку, выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке;
- освоение теоретического раздела программы.

На этапе спортивного совершенствования:

- совершенствование индивидуальной атлетической подготовки с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- совершенствование технических приёмов игры в условиях сбивающих факторов;
- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованием навыков выполнения технических приёмов и их способов;
- повышение роли и объёма тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического мастерства в рамках избранных систем игры;
- осуществление на высоком уровне соревновательной подготовки, эффективного построения учебных, тренировочных и товарищеских игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- использование эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности юных футболистов и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом.

На всех этапах подготовки перевод спортсменов в группу следующего года тренировочного процесса производится решением тренерского совета на основании выполнения нормативных показателей общей и специальной физической подготовки и игровой практики.

ЗАДАЧИ ОСНОВНЫХ ЭТАПОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Задачи спортивно-оздоровительного этапа

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
2. Формирование здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Овладение основами футбола.

Задачи этапа начальной подготовки

1. Отбор способных к занятиям футболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-футбола.

Задачи учебно-тренировочного этапа

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

Задачи этапа спортивного совершенствования

1. Повышение общей физической и специальной подготовленности футболистов до уровня требований в командах высших разрядов.
2. Достижение высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства.
3. Достижение стабильности игры при выполнении игровых действий с учётом амплуа в сложной соревновательной обстановке.
4. Подведение подготовленности юниоров к модельным требованиям футболистов высших разрядов.
5. Выход на уровень высшего спортивного мастерства.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместную общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую во время тренировки, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовки. Игровая соревновательная нагрузка постоянно нарастает в противовес игровой подготовке, которая осуществляется в тренировочном процессе.

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки

по годам обучения (%)

Средства подготовки	Этапы подготовки									
	сог	НП			УТ				СС	
	Весь период	До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет			До года		
Общая физическая	30	30	25	25	21	20	18	18	18	16
Специальная физическая	15	15	26	16	18	18	19	19	19	20
Техническая	20	20	21	21	20	20	17	17	17	16
Тактическая	15	15	15	15	16	16	16	16	16	17
Игровая	15	15	17	17	16	16	18	18	18	20
Соревнования	5	5	6	6	9	10	12	12	12	11

ПЛАН СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения.

ОРГАНИЗАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

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

Многолетняя подготовка футболистов строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе.

Прежде всего, это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями футболом главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого в течении всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в группы подготовки для спорта высших достижений.

Для достижения высшего спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

Футболиста - мастера высокого класса можно подготовить только при

комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов, такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные и короткие соревновательные циклы.

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки МБОУДОДЮСШ

<i>Этапы подготовки</i>	<i>Период обучения</i>	<i>Минимальный и количественный состав групп (чел.)</i>	<i>Максимальный количественный состав групп (чел.)</i>	<i>Минимальный объем учебно-тренировочной нагрузки</i>	<i>Разрядные требования</i>
Спортивно-оздоровительный	весь период	15	30	6	-
Начальной подготовки	первый год	15	30	6	3 юн
	второй год	15	30	9	3 юн, 2 юн
	третий год	15	30	9	2 юн
Учебно-тренировочный	первый год	12	20	12	1 юн
	второй год	12	20	12	3 взр
	третий год	10	16	15	2 взр
	четвертый год	10	16	18	2 взр, 1 взр
	пятый год	8	16	18	1 взр, КМС
Спортивного совершенствования (по олимпийским видам спорта)	до года	4	8	24	КМС
	свыше года	4	8	24	КМС
Спортивного совершенствования (по неолимпийским видам спорта)	до года	6	10	24	КМС
	свыше года	6	10	24	КМС
Высшего спортивного мастерства	весь период	2	6	32	МС

В игровых видах спорта разрядные требования допускаются на 1 разряд ниже.

УТГ 4 г.о. - соответствие 1 и 2 разрядов - 50/50 %.

УТГ 5 г.о. - соответствие 1 разряда и КМС - 70/30%.

Возможно зачисление в группы по результатам контрольно-переводных нормативов.

КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с футболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

В группы начальной подготовки детей принимают с 8-летнего возраста. Зачислять в эти группы можно и более старших детей, которые хотят заниматься футболом. Для этого предлагаются нормативные требования для разного возраста. Это будет способствовать воспитанию игроков для команд, сформированных по современным требованиям.

Контроль подготовленности футболистов учебно-тренировочных групп необходимо вести с учётом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения в ДЮСШ, а фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития. Даже по паспортному возрасту занимающиеся в одной группе отличаются на целый год, а по биологическому это отличие может быть ещё больше.

В группах юношей от 12 до 16 лет длина тела и биологический возраст тесно взаимосвязаны: наиболее рослые дети имеют больший биологический возраст.

Контроль юных игроков, выходящих за рамки указанных ростовых границ (низкорослые и гиганты), должен осуществляться индивидуально. Если результат не укладывается в крайнюю норму соответствующей таблицы, оценку надо производить, ориентируясь на принятый для данного теста «шаг» количества баллов и секунд или сантиметров.

Для определения паспортного возраста на момент тестирования необходимо учитывать период в шесть месяцев до наступления полных лет и после дня рождения.

Игроки в футболе делятся по игровому амплуа. Особенности в подготовленности у игроков различного амплуа начинают формироваться с 14 лет и к 16 годам достигают достоверных различий. Для тренеров, работающих с юными спортсменами, необходимо знать эти различия,

чтобы эффективно планировать процесс совершенствования своих учеников.

На этапе спортивного совершенствования основным критерием подготовленности игрока становится успех в соревновательной деятельности. Однако оптимальный уровень физической подготовленности очень важен для совершенствования мастерства.

Примерный учебный план-график распределения учебных часов по футболу

№	Содержание занятий	ГНП 1 г.о., СОГ												Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ														
1	Ф/к и спорт в России			1										1
2	Развитие футбола в России				1									1
3	Российские спортсмены на международных соревнованиях					1								1
4	Краткие сведения о строении и функциях организма								1					1
5	Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена	1												1
6	Врачебный контроль и самоконтроль						1							1
7	Профилактика травм, оказание первой помощи, спорт. массаж Правила техники безопасности		1											1
8	Спортивный инвентарь и оборудование									1				1
9	Правила соревнований по мини-футболу							1						1
10	Правила соревнований по футболу								1					1
11	Основы техники и техническая подготовка										1			1
12	Основы техники тактическая подготовка										1			1
	ИТОГО ЧАСОВ:	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2			12
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ														
1	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	6	5	6	6	55
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
3	Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
4	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
5	Игровая подготовка	2	2	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	32
6	Контрольные и календарные игры	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	25
7	Контрольные и переводные испытания	2							2					4

8	Медицинское обследование		2					2						4
9	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
ИТОГО ЧАСОВ:		22	22	22	22	22	22	22	21	22	21	23	23	264
ВСЕГО ЧАСОВ:		23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	276

№	Содержание занятий	ГНП 2 - 3 г. о.												Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ														
1	Ф/к и спорт в России		1											1
2	Развитие футбола в России			1										1
3	Российские спортсмены на международных соревнованиях				1									1
4	Краткие сведения о строении и функциях организма				1									1
5	Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена		1											1
6	Врачебный контроль и самоконтроль					1								1
7	Профилактика травм, оказание первой помощи, спорт. массаж Правила техники безопасности	1												1
8	Спортивный инвентарь и оборудование									1				1
9	Правила соревнований по мини-футболу							1						1
10	Правила соревнований по футболу								1					1
11	Основы техники и техническая подготовка										1			1
12	Основы техники тактическая подготовка										1			1
13	Влияние физических упражнений на организм человека					1								1
14	Планирование спортивной тренировки						1							1
15	Морально-волевая подготовка			1						1				2
	ИТОГО ЧАСОВ:	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2			16
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ														
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9	9	102
2	Специальная физическая подготовка	6	5	6	6	6	4	4	4	5	6	6	6	64
3	Техническая подготовка	5	3	5	5	5	8	8	5	5	5	6	6	66
4	Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
5	Игровая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
6	Контрольные и календарные игры	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	34

7	Контрольные и переводные испытания	2	2						2	2				8
8	Медицинское обследование		2						2					4
9	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
ИТОГО ЧАСОВ:		33	32	32	32	32	33	34	34	33	33	35	35	398
ВСЕГО ЧАСОВ:		34	34	34	34	34	34	35	35	35	35	35	35	414

Учебный материал для спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки

1. Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Физическая культура в России.

Порядок и содержание работы секции. Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из важных средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития физических способностей людей. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и защите Родины.

Значение Единой Всероссийской спортивной квалификации в развитии спортивной квалификации в развитии спорта в России, повышение разрядных норм и требований как выражение неуклонного роста достижений российских спортсменов, совершенствования методов обучения и тренировки. Нормы и требования.

Рост массовости спорта в России и достижений российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Российские спортсмены-чемпионы олимпийских игр, мира и Европы по многим видам спорта.

2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Характеристика игры в футбол. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Краткие сведения по истории развития футбола.

Футбол в России. Развитие в союзных республиках. Этапы развития футбола в нашей стране. Первые международные встречи советских футболистов. Российские футболисты - олимпийские чемпионы и чемпионы мира. Основные направления в развитии техники и тактики футболиста.

3. Гигиенические требования и навыки закаливания.

Режим и питание спортсмена.

Понятие о гигиене. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде футболиста. Режим питания и питьевой режим вовремя тренировки и соревнований. Значение и способы закаливания. Состояние рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

4. Правила игры. Организация и разбор проведенных игр, места занятий, инвентарь и оборудование.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их организации и проведению. Разбор и изучение правил игры в футбол. Методика судейства. Площадка для проведения занятий и соревнований по футболу. Основные требования, предъявляемые к ним. Основное и дополнительное оборудование и его значение.

Уход за инвентарем и оборудованием /подготовка мячей, разметка и уход за площадкой и т.д./. Требование к спортивной одежде и обуви.

Значение предстоящей игры. Особенности игры противника. Предварительные сведения о противнике: состав команды и характеристика её игроков, положение команды в календаре, техника и тактика игры команды и её отдельных звеньев. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание команде, звеньям, игрокам. Действия игроков отдельные моменты игры.

Роль капитана. Напоминание о спортивной этике - корректность в игре, уважение к судьям и игрокам противника.

Значение указаний тренера в перерыве игры.

Разбор прошедшей игры. Причины невыполнения общего плана игры и отдельных заданий игроками.

Значение записи и наблюдений при разборе. Выводы и указания об устранении недостатков на последующих тренировках.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1.Физическая подготовка.

1.Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые способности и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

1.Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки;
- упражнения выполняются на месте и в движении;
- упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;
- упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями;

- упражнение с сопротивлением. Упражнения в парах- повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнером, переносы партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2. Подвижные игры и эстафеты:

- игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию;
- эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

3. Легкоатлетические упражнения:

- бег на 30,60,100,400м;
- кроссы от 1000 до 3000 м /в зависимости от возраста/;
- 6-минутный и 12-минутный бег;
- прыжки в длину с места;
- тройной прыжок с места и с разбега;
- многоскоки;
- пятикратный прыжок с места.

4. Спортивные игры:

- ручной мяч; баскетбол; волейбол.

2. Специальная физическая подготовка.

СФП направлена на совершенствование двигательных качеств футболистов, на подготовку организма к максимальным физическим напряжениям.

1. Упражнения для развития быстроты:

бег 30 м с ведением мяча;
бег 5х30 м с ведением мяча;
удар по мячу на дальность /сумма ударов правой, левой ногой/;
вбрасывание мяча рукой на дальность.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность;
удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота,
удары
на дальность.

3. Упражнения для развития специальной выносливости:

игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшенным по численности

составом;

многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: например, повторные прыжки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

4. Упражнения для развития ловкости:

держание мяча в воздухе /жонглирование/, чередуя удары различными частями

стопы, бедром, головой, ведения мяча головой;

парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными

движениями;

эстафеты с элементами акробатики;

подвижные игры: *Живая цель*, *Салки мячом*, *Ловля парами* и др.

3. Техническая подготовка

Техника передвижения:

- различные сочетания приёмов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой:

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

- выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведение и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние /с различным направлением и траекторией полёта/. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

-Ловля мячей на выходе.

-Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением.

-Отбивка мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

-Перевод мяча через перекладину ладонями /двумя, одной/ в прыжке.

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

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

4. Тактическая подготовка

Тактика падения.

Индивидуальные действия.

- Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное

занятие

наиболее выгодной позиции для получения мяча.

- Эффективное использование изученных технических приемов.
- Способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия.

- Взаимодействие с партнерами равном соотношении и численном превосходстве соперника.
- Используя короткие и средние передачи.
- Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».
- Комбинация «пропуск мяча». - Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия.

- Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте.
- Согласно избранной тактической системе в составе команды.
- Расположение и взаимодействие игроков при атаке фланговым и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

- Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча.
- Совершенствование в «перехвате».
- Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.
- Противодействие передаче ведению и удару по воротам.

Групповые действия.

Удары по мячу головой.

- удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу.
- Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние.
- Удары головой в единоборстве и активным сопротивлением.

Остановка мяча.

- Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад /в зависимости от

расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки/.
Остановка грудью летящего с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

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

Ведение мяча.

-ведение средней и внешней частями подъёма, носком и внутренней стороной стопы.

-ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения /финты/.

-обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч. -финты ударом ногой с убиранием мяча под себя и с пропуском мяча партнёру, «ударом головой».

-обманные движения « с остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнёром с пропуском мяча».

-выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча.

-отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде /полушпагат и шпагат/ и в подкате.

Вбрасывание мяча.

-вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега,

-вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря.

-Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей.

- Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением.

-Взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника.

-Осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера.

-Организация противодействия комбинациям «стенки», «скрещивание», «пропуск мяча».

-Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций».

-Организация и построение «стенки». -Комбинация с участием вратаря.

Командные действия.

-Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте.

-Согласно избранной тактической системе в составе команды. -Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. -Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря.

-Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.

-Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей.

-указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию;

-выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот;

-введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры.

-обязательное применение в играх изученного программного материала / для данного года обучения/ по технической и тактической подготовке.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ.

/этап начальной спортивной специализации и углубленной тренировки/.

Задачи и преимущественная направленность тренировок:

1.- повышение уровня общей и специальной физической подготовки, с преимущественным совершенствованием двигательных качеств наиболее важных для футболистов

2.- прочное овладение техники футбола и умение её эффективно применять в игре.

3.-овладение командными тактическими действиями.

4.- определение каждому игроку игрового амплуа.

5.-приобретение соревновательного опыта.

6.- воспитание морально- волевых качеств.

№	Содержание занятий	УТГ 1 – 2 г. о.												Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ														
1	Ф/к и спорт в России.								1					1
2	Состояние и развитие футбола в СССР и России												2	2
3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1												1
4	Влияние физических упражнений на организм человека											1		1
5	Гигиена, закаливание, Режим питания спортсмена											1		1

6	Профилактика травм, оказание первой помощи, спорт. массаж									1				1
7	Общая характеристика спортивной подготовки							1						1
8	Планирование спортивной тренировки					1								1
9	Правила по футболу		1			1								2
10	Основы тактики и тактическая подготовка			1	1									2
11	Основы техники игры и техническая подготовка									1				
12	Установка на игру и разбор игры			1	1	1	1	1	1		1	1		8
ИТОГО ЧАСОВ:		1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	21
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ														
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	5	5	5	5	5	6	7	7	8	77
2	Специальная физическая подготовка	11	5	3	6	5	5	5	5	5	8	11	11	80
3	Техническая подготовка	7	8	8	6	6	6	6	6	6	6	6	7	78
4	Тактическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
5	Игровая подготовка	4	4	6	6	7	7	7	7	6	6	6	4	70
6	Контрольные и календарные игры		4	4	4	4	4	4	4	4	4			36
7	Контр-е и переводные испытания	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	49
8	Медицинское обследование	1	1		1	1			1	1				6
9	Восстановительные мероприятия	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	31
10	Инстр-ая и судейская практика	2	3	2	3	3	4	3	3	3	2	2	2	32
ИТОГО ЧАСОВ:		45	45	44	44	44	44	44	44	44	45	44	44	531
ВСЕГО ЧАСОВ:		46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	552
№	Содержание занятий	УТГ 3 г. о.												Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ														
1	История развития футбола.	1						1						2
2	Краткие сведения о строении и функции организма		1											1
3	Влияние физических упражнений на организм человека			1										1
4	Правила поведения на спортивных площадках				1									1
5	Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена					1								1
6	Пед-й и медико-биологический контроль и самоконтроль						1							1
7	Проф-ка травм, оказание первой помощи, спорт. массаж							1						1
8	Планирование спортивной тренировки								1	1				2
9	Периодизация спортивной тренировки									1	1			2
10	Общая и спец-я подготовка и ее роль в спорт-й тренировки	1				1						1		3
11	Основы методики обучения и спортивной тренировки								1				1	2

12	Морально-волевая и психологическая подготовка										1	1		2
13	Правила соревнований, их организация и проведение		1	1										2
14	Спортивный инвентарь и оборудование				1									1
	ИТОГО ЧАСОВ:	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	22
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ														
1	Общая физическая подготовка	20	20	22	10	10	10	10	10	10	20	20	20	182
2	Специальная физическая подготовка	26	25	24	31	31	31	31	28	28	19	19	20	313
3	Игровая подготовка	5	5	8	10	10	11	10	10	11	15	15	15	125
4	Контр-е и переводные испытания	2	3						3	2				10
5	Медицинское обследование	2	2						2	2				8
6	Восстановительные мероприятия	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
7	Инстр-ая и судейская практика				2	2	2	2						8
	ИТОГО ЧАСОВ:	56	56	56	55	55	56	55	55	55	56	56	57	668
	ВСЕГО ЧАСОВ:	58	58	58	57	57	57	57	57	57	58	58	58	690

№	Содержание занятий	УТГ 4 - 5 г. о.												Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ														
1	История развития футбола.	1						1						2
2	Краткие сведения о строении и функции организма		1											1
3	Влияние физических упражнений на организм человека			1										1
4	Правила поведения на спортивных площадках				1									1
5	Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена					1								1
6	Пед-й и медико-биологический контроль и самоконтроль						1							1
7	Проф-ка травм, оказание первой помощи, спорт. массаж							1						1
8	Планирование спортивной тренировки								1	1				2
9	Периодизация спортивной тренировки									1	1			2
10	Общая и спец-я подготовка и ее роль в спорт-й тренировки	1				1						1		3
11	Основы методики обучения и спортивной тренировки								1				1	2
12	Морально-волевая и психологическая подготовка										1	1		2
13	Правила соревнований, их организация и проведение		1	1										2
14	Спортивный инвентарь и оборудование				1									1
	ИТОГО ЧАСОВ:	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	22
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ														
1	Общая физическая подготовка	27	27	29	17	17	17	17	17	17	27	27	27	266

2	Специальная физическая подготовка	30	29	28	36	36	36	36	33	33	23	23	24	367
3	Игровая подготовка	5	5	8	10	10	11	10	10	11	15	15	15	125
4	Контр-е и переводные испытания	2	3						3	2				10
5	Медицинское обследование	2	2						2	2				8
6	Восстановительные мероприятия	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
7	Инстр-ая и судейская практика				2	2	2	2						8
ИТОГО ЧАСОВ:		67	67	67	67	67	68	67	67	67	67	67	68	806
ВСЕГО ЧАСОВ:		69	69	69	69	69	69	69	69	69	69	69	69	828

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ.

1. *Теоретическая подготовка.*

1. *Тенденция развития футбола в России и за рубежом.*

Обсуждение итогов ЧМ, ЧЕ по футболу /игр лиги чемпионов и первенства России/. Обсуждение тактических действий команд, тенденция развития тактики футбола уровня технической и физической подготовленности футболистов.

2. *Сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм человека.*

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности организма. Совершенствование функции мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья.

3. *Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.*

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение содержание самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Профилактика травм и оказание первой помощи.

4. *Организация и разбор проведённых игр. Правила игры и судейство.*

Разбор и изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Разбор индивидуальных и командных технико-тактических действий. Выявление причин недостатков в игре учащихся и методы и способы их устранения и исправления на последующих тренировках. Выводы. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судейства при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. **Роль** судьи как воспитателя.

5. *Зачёты.*

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Общая физическая подготовка.

Комплексы ОРУ с предметами и без предметов. Акробатические упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры. Плавание.

2. Специальная физическая подготовка.

СФП направлена на совершенствование двигательных качеств футболистов, на подготовку организма к максимальным физическим напряжениям.

Упражнения ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении; без фазы полёта и с фазой полёта. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги. Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность. Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

2. Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

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

Групповые действия. Взаимодействия с партнёрами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путём точной длинной передачи мяча на свободной от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической схеме. Взаимодействие с партнёрами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствование, «закрывание», «перехвата» и отбора мяча.

Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции

и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Выбор места /в штрафной площади/ при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнёров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

3. Учебные и тренировочные игры.

Направлены на совершенствование тактико-технических навыков учащихся, приобретения ими соревновательного опыта и воспитание морально-волевых качеств.

Разбор индивидуальных и командных технико-тактических действий.

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

4. Инструкторская и судейская практика.

Проводятся в соответствии с принятыми нормами. Результаты оцениваются по утверждённой таблице оценок результатов.

Организация деятельности с подачей основных строевых команд- для построения, расчёта, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта.

Судейство игр в процессе учебных занятий.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

Тренеры, работающие с учащимися 7—10 лет, должны стремиться к

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

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

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

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование учебного материала. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы тренировки. При планировании учебно-тренировочного процесса учитываются задачи, стоящие перед данной учебной группой, материально-техническая база школы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность.

Одновременно на каждую учебную группу составляется годовой и месячный планы учебно-тренировочной работы.

На каждую учебную группу разрабатывается также годовой план воспитательной работы.

Учитывая тот факт, что в работе с юными футболистами 10-11 и 11-12 лет основная направленность тренировки — обучающая, для данных учебных групп не предусматривается четкая периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Однако в более старших возрастных группах периодизация выражается уже более четко: в годичном цикле выделяются три периода - подготовительный,

соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

Подготовительный период. Задача этого периода состоит в том, чтобы обеспечить разностороннюю физическую подготовку юных футболистов и на этой основе совершенствовать технико-тактическую подготовку для успешного выступления в соревнованиях. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам.

Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Общеподготовительный этап. Основная направленность тренировки на этом этапе характеризуется созданием и совершенствованием предпосылок, на базе которых достигается спортивная форма.

Физическая подготовка на этом этапе направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости).

Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений, совершенствование их и освоение новых.

Специально-подготовительный этап. Тренировочный процесс на этом этапе направлен на непосредственное становление спортивной формы. Здесь совершенствуются физические качества и функциональные возможности юных футболистов с учетом специфики игры, а также технико-тактической подготовленности.

Основным средством подготовки служат специальные упражнения без мяча и с мячом. Постепенно повышается доля тренировочных игр, но они не должны подменять учебно-тренировочной работы.

Соревновательный период. У юных футболистов соревновательный период продолжается 5-6 месяцев. Это обстоятельство вызывает определенные трудности в планировании тренировочного процесса.

Рекомендуется в соревновательном периоде предусмотреть промежуточный подготовительный этап продолжительностью 5-6 недель. Его целесообразно проводить в оздоровительно-спортивном лагере или на учебно-тренировочном сборе. Необходимо широко использовать общеподготовительные упражнения для создания специального фундамента, на котором будет поддерживаться высокий уровень подготовленности до конца периода.

Физическая подготовка в этом периоде направлена на обеспечение её наивысшего уровня и удержание на протяжении всего соревновательного периода.

Техническая подготовка предусматривает совершенствование ранее изученных приемов, умение применять их в соревнованиях в различных игровых условиях.

Тактическая подготовка должна способствовать более высокому уровню тактического мышления игроков в различных ситуациях, их взаимопониманию в звеньях, линиях, овладение различными тактическими комбинациями.

Переходный период начинается по окончании соревнований. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности. Основными средствами являются пробежки в лесу, баскетбол, плавание, лыжи, теннис, волейбол, подвижные игры и другие физические упражнения.

ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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

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

Психолого-педагогические средства:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Медико-биологические средства.

- специализированное питание;
- распорядок дня;
- спортивный массаж;
- гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души);
- баротерапия;
- кислородотерапия и др.

Медико-биологический контроль.

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

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

Врачебный контроль является составной частью общего

учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

Инструкторская и судейская практика.

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

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

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

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

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

**Контрольно-переводные нормативы
для спортивно-оздоровительных групп**

№ п/ п	Контрольные упражнения	о. О	Уровень		
			мальчики		
			Н-низкий	С- средний	
			В- высокий		
			Н	С	В
1	3	4	5	6	7
1	Бег 30м (сек)	7	7,5 и в.	7,3-6,2	5,6 и н.
		8	7,1	7,0-6,0	5,4
		9	6,8	6,7-5,7	5,1
		10	6,6	6,5-5,6	5,1
		11	6,3 и в.	6,1-5,5	5,0 и н.

		12	6,0	5,8-5,4	4,9
		13	5,9	5,6-5,2	4,8
		14	5,8	5,5-5,1	4,7
		15	5,5	5,3-4,9	4,5
		16	5,2	5,1-4,8	4,4
		17	5,1	5,0-4,7	4,3
2	Прыжок в длину с места, см	7	100 и н.	115-135	155 и в.
		8	НО	125-145	165
		9	120	130-150	175
		10	130	140-160	185
		11	140 и н.	160-180	195 и в.
		12	145	165-180	200
		13	150	170-190	205
		14	160	180-195	210
		15	175	190-205	220
		16	180	195-210	230
		17	190	205-220	240
3	6-минутный, м	7	700 и менее	750-900	1100 и в.
		8	750	800-950	1150»
		9	800	850-1000	1200»
		10	850	900-1050	1250»
		11	900	1100-1100	1300»
		12	950	1100-1200	1350»
		13	1000	1150-1250	1400»
		14	1050	1250-1300	1450»
		15	1100	1250-1350	1500»
		16	1100	1300-1400	1500»
		17	1100	1300-1400	1500»
4	Бег 30м с ведением мяча, сек	7	7,0 6,8 6,6	6,9	6,8 6,6 6,4 6,2
		8	6,4 6,2 6,0	6,7 6,5 6,3	6,0 5,8 5,6 5,4
		9	5,8 5,6 5,4	6,1 5,9	5,2 5,0 4,8
		10	5,2 5,0	5,7 5,5 5,3	
		11		5,1 4,9	
		12			
		13			
		14			
		15			
		16			
		17			
5	Вбрасывание мяча рукой на дальность, м	7	6	7	8
		8	7	8	10
		9	9	11	13
		10	10	13	14
		11	14	15	16

		12	15	16	17
		13	16	17	18
		14	17	18	19
		15	21	22	23
		16	24	25	26
		17	27	28	29
6	Жонглирование мяча, кол-во раз	7	2	3	5
		8	3	5	6
		9	4	5	8
		10	8	9	10
		11	10	11	12
		12	13	15	17
		13	17	20	22
		14	20	22	25
		15	23	25	28
		16	26	28	31
		17	29	31	35

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Удар по мячу на дальность. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом.

Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Ширина коридора, в зоне которого засчитывается результат, 8м. Для удара каждой ногой предоставляется по три попытки. Конечный результат определяется по сумме ударов обеими ногами.

2. Удар по мячу на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 метров (подростки 10-12 лет - с расстояния 11 мет-ров), футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 метрах за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

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

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

5. 6,12-минутный бег.

По команде «Марш!» включается секундомер. По истечении 6,12-ти минут учащиеся останавливаются (свисток, команда) и определяется, какое

расстояние они смогли пробежать за 6,12 минут.

6. Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встаёт у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жёсткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах

7. Бег 30м , 300 м выполняется с высокого старта. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком линии финиша.

8. Бросок мяча руками на дальность выполняется по коридору шириной 3 м. Разбег - не более четырех шагов. Если мяч упал за пределами коридора, результат не засчитывается. Учитывается лучший результат из трех попыток.

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

№ п/ п	Контрольные упражнения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ												
		НП- 1(8-9 лет)			НП-2 (9-10 лет)			УТ-1(10-11 лет)			УТ-2(11-12 лет)			
		оценки			оценки			оценки			оценки			
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	
О	1	Бег (сек.)												
		30 м	5,4	5,5	5,6	5,1	5,2	5,3	4,9	5	5,1	4,8	4,9	5,0
		300 м	63,0	64,0	65,0	60,0	61,0	62,0	58,0	59,0	60,0	57,0	58,0	59,0
		400 м	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ф	2	6-минутный бег (м)												
			-	-	-	-	-	-	зачет	зачет	1400	зачет	зачет	1400
	3	12-минутный бег(м)												
П	4	Прыжок в длину с места (см)												
			156	154	150	170	165	160	180	175	170	185	182	180
	5	Тройной прыжок с места (см)												
			430	425	420	460	455	450	500	495	490	530	525	520
С	1	Бег 30 м с ведением мяча (сек)												
			6,6	6,7	6,8	6,4	6,5	6,6	6,2	6,3	6,4	6,0	6,1	6,2
	2	Удар по мячу на дальность сумма ударов правой, левой ногой												
Ф									45	43	41	49	47	45
	3	Вбрасывание мяча рукой на дальность (м)												
			10	8	7	13	11	9	14	13	10	16	15	14
Тех. под- ка	<i>Для полевых игроков</i>													
	1	Удар по мячу на точность (число попаданий)												
			5	3	2	6	5	4	7	6	4	8	7	5
	2	Жонглированием мячом (кол-во раз)												
			6	5	3	8	5	4	10	9	8	12	11	10

Материально-техническое обеспечение.

1. Спортивный зал	1
2. Мячи футбольные	30 шт.
3. Форма для игры в футбол	8 комплектов для команды

Список литературы

1. Энциклопедия физической подготовки. Захаров Е.А. Карасев О.А. Сафронов М.А. Москва 1994
2. Сборная России по футболу. Еженедельное издание, выпуск №2, 2013
3. Футбол. Самый полный самоучитель. Самые крутые финты. Москва. АСТ,2013.
4. Физическая культура.- М. «Высшая школа», 2000
5. Техника футболистов. Качанин Л.Г. и Горский П.Н.