Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования-Детско-юношеская спортивная школа №1 г.Моздока

Принята

Педагогическим совстом

МБУ ДО ДЮСШ №1

Протокол № 3 от «29» 03. 20/6г.

Утверждаю

Директор ДЮСШ №1

В.З.Тебнев

Приказ № 3 от «29» 03. 20/4.

Футбол

дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности

возраст обучающихся: 8 - 17 лет

срок реализации программы: 8 - 9 лет

Авторы-составители; Медведев В.И., тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ№1 Абаев В.В., тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ№1

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная предпрофессиональная программа по футболу(далее – Программа) разработана соответствии c Конституцией Российской Федерации, Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14 декабря 2007г. № 329-Ф3, приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим приказом Министерства спорта Российской Федерации программам», 12.09.2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», приказом Министерства спорта Российской Федерации от «Об утверждении особенностей организации $N_{\underline{0}}$ 1125 27.12.2013 г. осуществления образовательной, тренировочной иметодической деятельности в области физической культуры и спорта» и учитывает требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол (утвержден приказом Минспорта России от 27.03.2013 № 147), Типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР по футболу (М.: Советский спорт, 2011), а также возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях футболом.

Зарождение футбола относится к глубокой древности. Первое упоминание об игре в мяч относится к 180 г. н.э., в которую играли в Греции. Историки по физической культуре и спорту полагают, что игру в мяч завезли в Великобританию и другие страны Европы римские легионеры.

Англичане доказывают, что игра ногами в мяч на Британских островах была известна уже в IX веке. Можно предполагать, что подобные игры в

западноевропейских государствах в середине века развивались и самостоятельно и в порядке заимствования отдельных элементов друг у друга.

Новый этап в истории футбола начинается с XIX в. В английских колледжах и университетах распространяется игра в мяч ногами.

В 1963 Лондонский и Кембриджский колледжи организовали футбольную ассоциацию и приняли решение культивировать игру с круглым мячом и играть только ногами. Первые правила, дошедшие до нас, были опубликованы 8 декабря 1963 г.

В 1882 году состоялось объединение четырех самостоятельных футбольных союзов: Англии, Шотландии, Уэльса и Ирландии. Были приняты единые правила и утвержден Международный Совет, имеющий право вносить изменения в правила.

Судья на футбольном поле впервые появился в период 1880-1881 годах. В 1891году судья стал выходить на поле с двумя помощниками.

С 1900 года футбол стал олимпийским видом спорта, но официально он был включен в программу олимпийских игр только в 1908года.В 1904 году была создана Международная федерация футбола (ФИФА), куда в настоящее время входят более 150 стран мира. Наряду с ФИФА с 1954 года существует Европейский футбольный союз – УЕФА (более 40 стран).

Начиная с 1930года каждые 4 года проводятся чемпионаты мира по футболу, а с 1958 года— чемпионаты Европы, в которых участвуют национальные команды.

В нашей стране футбол появился в 70-х годах прошлого столетия. Английские рабочие, которые работали на предприятиях в России, были организаторами первых футбольных клубов. Были созданы футбольные клубы в Санкт-Петербурге. Затем появились футбольные клубы в Харькове и Одессе.

В 1897году петербургский «Кружок любителей спорта» создает первую русскую футбольную команду. В 1901году была создана Петербургская футбольная лига, которая начала проводить розыгрыш футбольных первенств между клубами – членами лиги.

Решающим годом в развитии Футбола в Москве был 1909 год, когда была создана Московская футбольная лига.В 1911году был организован Всероссийский футбольный Союз, в который входили футбольные лиги Петербурга, Москвы, Киева Одессы, Харькова, Твери, Севастополя и Николаева. В 1912году— союз объединял 52 клуба, а год спустя — 138 клубов.

В 1910 году русские футболисты вышли на международную арену. В 1912 году Россия вступила в ФИФА, впервые было проведено соревнование на первенство России по футболу.

Настоящий расцвет футбола начинается уже после революции, с приходом Советской власти. Первый в истории футбола СССР чемпионат для сборных команд страны состоялся в 1923 году. В 1924 году — сформирована футбольная команда СССР. Для клубных команд, начиная с 1936 года, регулярно разыгрывается Кубок СССР, а также чемпионаты.

Тем не менее, в играх на большой международной спортивной арене сборная СССР по футболу начинает участвовать только после Великой Отечественной Войны, когда в 1946 году наша сборная, фактически сформированная заново, входит в состав ФИФА. В 1952 году наша сборная дебютировала на XV Олимпийских играх.

В 1956 году, советские футболисты, одержав победу над сборной Югославии, берут «золото» на Играх Олимпиады в Мельбурне.

В эти годы в стране активно действуют такие сильнейшие футбольные клубы как «Спартак», «Торпедо», «ЦСКА», «Локомотив», «СКА», «Крылья Советов», «Динамо» и другие. В 1960 году наша сборная завоевывает Кубок Европы, в 1966 году – входит в четверку сильнейших команд в мире.

После распада СССР начинается новая история отечественного футбола. В 1992 году образован уже Российский футбольный Союз и, несколько месяцев спустя — Национальная сборная России по футболу. На сегодняшний день футбол по праву считается самым популярным и массовым видом спорта в России. По данным Росспорта, в футбольных секциях, спортивных школах и клубах страны занимаются более полутора миллиона человек.

Футбол — спортивная командная игра, цель которой — забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела — кроме рук.

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того, чтобы в него играть, нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и, в то же время, интересна и зрелищна.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Футбол – это, прежде всего, командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической технической подготовленности нарабатываются И И путем многолетних тренировок.

Основными задачами реализации 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 обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе,
 профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- овладение технико-тактическим арсеналом игры в футбол, приобретение и накопление соревновательного опыта.

Данная Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в футболе;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по футболу, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой футбола при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;
 - большой объем соревновательной деятельности.

Программа рассчитана на следующие этапы (периоды) спортивной

подготовки:

- 1. Этап начальной подготовки, периоды до одного года, свыше одного года;
- 2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации), периоды начальной специализации, углубленной специализации.
- В процессе многолетней спортивной подготовки решаются следующие задачи:
 - 1. на этапе начальной подготовки:
 - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
 - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
 - освоение основ техники двигательных действий футбола;
 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий футболом.
 - 2. на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующих специфике футбола;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнований по футболу;
 - формирование спортивной мотивации;
 - укрепление здоровья спортсменов.

Программа имеет следующую структуру:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- учебный план;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;

– перечень информационного обеспечения.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, особенности формирования групп, минимальное количество детей в группах на соответствующих этапах (периодах) подготовки, минимальный возраст для зачисления на обучение представлены в Таблице 1.

Таблица 1 Особенности формирования групп занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки

Этапы	Период	Продол-	Мини-	Мини-	Опти-	Макси-
спортивной		житель-	мальный	мальнаян	мальный	мальный
подготовки		ность	возраст	апол-	количест	количест
		этапов	для	няемость	венный	венный
		(в годах)	зачис-	группы	состав	состав
			ления в	(человек)	группы	группы
			группы		(человек)	(человек)
			(лет)			
Этап начальной	До одного года		8	15	20	25
подготовки						
	Свыше одного	3		14	18	20
	года					
Тренировочный	Начальной		12	12	12-14	16
этап (этап	специализации	5				
спортивной	Углубленной			12	12-14	16
специализации)	специализации					

Зачисление детей производится в соответствии с Положением о порядке приема на обучение в Учреждение.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения утверждается приказом директора Учреждения в соответствии со следующими критериями:

- по итогам прохождения промежуточной аттестации (выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке);
 - участие в спортивных соревнованиях различного уровня;
 - наличие допуска врача к занятиям избранным видом спорта.

Обучающиеся, не выполнившие эти требования, на следующий год этапа обучения не переводятся. Данные обучающиеся могут продолжать обучение повторно, но не более одного раза на данном этапе подготовки или переводятся в

резервный состав.

Допускается перевод спортсменов из резервного состава в учебнотренировочные группы при условии выполнения ими критериев спортивного отбора для группы данного уровня обучения.

Перевод в тренировочные группы проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний при наличии заключения врачебнофизкультурного диспансера об отсутствии противопоказаний для занятий футболом и прохождения необходимой подготовки по футболу не менее 1 года.

Максимальный возраст обучающихся в группах – 17 лет.

Перевод и зачисление обучающихся из других образовательных учреждений оформляется приказом директора Учреждения на этап подготовки, соответствующий возрасту и квалификации спортсмена на основании справки из образовательного учреждения о квалификации спортсмена и сроков его обучения в данном ОУ.

Обучающиеся могут быть отчислены:

- по инициативе обучающегося или родителей (законных представителей)
 несовершеннолетнего обучающегося на основании личного заявления, в том
 числе в случае перевода обучающегося в другую образовательную организацию;
- в случае наличия заболеваний, препятствующих освоению образовательных программ Учреждения, при наличии соответствующего документа, выданного организацией здравоохранения;
- в случае освоения обучающимся в полном объеме дополнительных предпрофессиональных программ Учреждения.

Отчисление из Учреждения оформляется приказом директора Учреждения.

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября.

Учреждение организует работу с детьми в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель. Обеспечение спортивной круглогодичности подготовки, подготовки спортивным К соревнованиям (восстановления) обучающихся И активного отдыха

осуществляется следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах, организацией оздоровительной кампании;
- участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Ежедневное количество, последовательность тренировочных занятий определяются расписанием, утверждаемым директором Учреждения. Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей администрацией Учреждения по представлению педагогических работников в соответствии с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарногигиенических норм.

Организация тренировочного процесса включает в себя проведение тренировочных мероприятий и других спортивных мероприятий, а также обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, питанием на спортивных соревнованиях, медицинское обслуживание, проезд на тренировочные мероприятия и другие спортивные соревнования.

1. Учебный план

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

этиних спортивной подготовки по виду спорти футооп									
Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной		Тренировочный этап (этап						
	подготовки		спортивной специализации)						
	До года	Свыш	е года	До дв	ух лет	Свыше двух лет			
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Общая физическая подготовка	17	16	16	15	15	14	14	14	
(%)									
Специальная физическая	10	10	10	11	11	11	11	11	
подготовка (%)									
Техническая подготовка (%)	36	35	32	28	26	22	20	17	
Тактическая, теоретическая,	10	10	10	11	11	11	11	11	
психологическая подготовка (%)									
Технико-тактическая	21	23	26	28	30	34	36	39	
(интегральная) подготовка (%)									
Участие в соревнованиях,	6	6	6	7	7	8	8	8	
тренерская и судейская практика									
(%)									

1.2. Учебный план тренировочных занятий по виду спорта футбол на учебный год (в академических часах) на 46 недель

№	Содержание занятий	Этапы и годы спортивной подготовки						Итого		
п/п		Этап начальной Тренировочный этап (этап							часов по	
		подготовки		спортивной специализации)					оконча нии	
		До года	Свыш	Свыше года		До двух лет		ше двух		обуче-
		1	2	3	1	2	3	4	5	ния
1	Общая физическая подготовка	47	66	66	83	83	96	96	96	633
2	Специальная физическая подготовка	27	41	41	61	61	76	76	76	459
3	Техническая подготовка	101	147	135	155	144	153	139	117	1091
4	Тактическая,	27	41	41	61	61	76	76	76	459
	теоретическая,									
	психологическая									
	подготовка									
5	Технико-тактическая	58	95	107	154	165	234	248	270	1331
	(интегральная)									
	подготовка									
6	Участие в	16	24	24	38	38	55	55	55	305
	соревнованиях,									
	тренерская и судейская									
	практика									
	Всего часов в год		414	414	552	552	690	690	690	4278
	Всего часов в неделю		9	9	12	12	15	15	15	
Пок	Показатели соревновательной		2		3		4			
	нагрузки (количество									
	соревнований)									
	(количество игр)	14	18		22		26			

В процессе реализации Программы необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта футбол);
- теоретическая подготовка в объеме не менее 10% от общего объема учебного плана;
- общая физическая подготовка в объеме от 10 до 20% от общего объема учебного плана;
- специальная физическая подготовка в объеме от 10 до 20% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Повышению профессионального мастерства в футболе способствуют занятия по другим видам спорта, в качестве общеразвивающих специально-подготовительных упражнений могут использоваться:

 легкоатлетические упражнения, упражнения из гимнастики, акробатики, спортивные игры, подвижные игры, развивающие качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры (особенно для повышения уровня координации и скорости), включающие в себя различные виды бега (обычный, спиной, скрестными и приставными шагами, с изменением направления и скорости), прыжков (вверх, вверх-вперед, вверх-в стороны, с отталкиваниемодной и двумя ногами с места и с разбега), поворотов (переступанием и в прыжке, на месте и в движении), остановок (с последующим рывком в разных направлениях).

2. Методическая часть

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

- 1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.
- 2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.
- 3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
- 4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.
- 5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма – возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности возраст 15-17 лет, анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения – 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки футболистов.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

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

Занятия с юными игроками в футбол различают по направленности. Практические занятия можно разделить на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные.

Однонаправленные занятия посвящены одному из видов подготовки (технической, тактической, физической). Комбинированные включают материал двух-трех видов в различных сочетаниях. Целостно-игровые построены на взаимосвязи разных видов подготовки с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, двухсторонней игры, игровых тренировок.

В основе разделения занятий по направленности лежит связь их содержания с характером соревновательной игровой деятельности. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике игры, в остальных нагрузку можно варьировать в зависимости от поставленных задач.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям футболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с

учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом — выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности. В Таблице 2 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Таблица 2
Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

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

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

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

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

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

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

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

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

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

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

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

2.1. Содержание и методика работы по предметным областям на этапе начальной подготовки

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- формирование у детей стойкого интереса к футболу и спорту;
- выявление детей, талантливых по отношению к спортивным играм и к

футболу;

- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
 - освоение базовых технических приемов игры;
 - обучение умению тренироваться.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы на этапе начальной подготовки – универсальность в постановке задач, в выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований глубокого изучения особенностей индивидуального подхода И занимающегося. Основная тенденция программы – обучающая. Необходимо создать предпосылки для успешного изучения юными спортсменами широкого арсенала технических средств, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Учебный материал

Общая и специальная физическая подготовка

Это педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, повышение общей работоспособности организма.

На начальном этапе обучения, когда эффективность средств футбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двухсторонней игре), объем физической подготовки доходит до 30 % времени, отводимого на занятия.

В начальный период занятий большее внимание уделяется общей подготовке, также в подготовительном и переходном периодах тренировки. В основном (соревновательном) периоде большее внимание уделяется специальной подготовке, она занимает ведущее место. Эти два элемента подготовки существуют и позволяют добиться поставленных целей только в неразрывном единстве.

Основные задачи этапа начальной подготовки — укрепление здоровья, разносторонняя подготовка, овладение основными двигательными навыками (ходьбой, бегом, прыжками, метаниями).

Работа, ведущаяся на данном этапе, должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию функции анализаторов и вегетативных систем организма.

Основными средствами подготовки на данном этапе являются легкоатлетические упражнения, подвижные и спортивные игры, гимнастика.

Главным в выборе средств подготовки должно быть их разносторонне воздействие на организм. Избранные средства надо широко варьировать.

Занятия на этапе начальной подготовки должны приносить детям радость, вызывать положительные эмоции. Поскольку дети этого возраста имеют благоприятные возможности для воспитания скорости, особенно частоты и темпа, необходимо уделять больше внимания развитию именно этих компонентов быстроты в учебно-тренировочных занятиях.

Специальная физическая подготовка реализуется с помощью специализированных (футбольных) и частично специализированных упражнений (другие спортивные игры, а также подвижные игры). Применяются упражнения для развития специфических для футболиста физических качеств — быстроты, скоростно-силовых, специальной выносливости, ловкости.

Если используют непрерывный метод, то нагрузку регулируют изменением значений следующих компонентов:

- игровая задача упражнения и ограничения, вводимые в связи с ней;
- число игроков, занятых в упражнении;
- размер площадки, на которой его выполняют;
- продолжительность упражнения;
- средняя скорость (мощность, интенсивность) его выполнения;
- вариативность скорости (мощности, интенсивности).

Типичным примером такого упражнения является игра. В этом случае занятие строят по следующей схеме: разминка, один тайм игры, заключительная

часть тренировки.

Если же упражнение выполняют с перерывами (повторный метод), то компоненты будут такими:

- игровая задача упражнения и ограничения, вводимые в связи с ней;
- число игроков, занятых в упражнении;
- расположение на поле игроков;
- размер площадки, на которой его выполняют;
- продолжительность упражнения;
- скорость (мощность, интенсивность) его выполнения;
- число повторений упражнения;
- длительность интервалов отдыха между повторениями;
- характер отдыха;
- число повторений в серии и число серий.

Упражнения, выполняемые повторным методом, более всего используют в футболе. Изменение значений любого из компонентов упражнения приводит к изменению величины и направленности его нагрузки.

Основными в футболе являются игровые упражнения, которые включают в себя большие, средние и малые игры, а также специально-подготовительные упражнения. Краткая характеристика игр приведена в Таблице3.

Большие, средние и малые игры

Таблица 3

Возраст футболистов, лет	Размеры игровой площадки (поля), м	Продолжитель ность игры, мин	Число игроков в команде
8	46,5/34,5	2 по 20	6/6 без вратарей
9	69/35,5	2 по 20	7/7 с вратарями
10	69/35,5	2 по 20	7/7 с вратарями
11	71/69	2 по 25	9/9 с вратарями
12	71/69	2 по 25	9/9 с вратарями
13	104/69	2 по 30	11/11
14	104/69	2 по 35	11/11
15	104/69	2 по 40	11/11
16	104/69	2 по 40	11/11
17 и старше	104/69	2 по 45	11/11

Техническая подготовка

Это процесс обучения спортсменов технике движений и действиям, служащим средством ведения борьбы, а также их совершенствование в овладении техникой игры, приобретение специальных знаний и навыков, необходимых для участия в соревнованиях. Технической подготовке принадлежит центральное место в общей структуре учебно-тренировочных занятий.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимают упражнения со специальными приспособлениями.

Основной задачей технической подготовки детей на этапе начальной подготовки является овладение основными приемами техники. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

Техника в футболе — это прежде всего разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Чем выше уровень технической подготовки, тем лучше условия для обучения тактике.

Содержание программы этапа начальной подготовки должно исходить из приоритета обучения технике футбола. На этих этапах учащиеся должны изучать технику игровых приемов.

Технические действия, составляющие основу обучения футболу:

- Ведение мяча (внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек; с применением обманных движений; с последующим ударом в цель; после остановок разными способами).
- Жонглирование мячом (одной ногой-стопой; двумя ногами-стопами; двумя ногами-бедрами; с чередованием «стопа-бедро» одной ногой, двумя ногами; головой; с чередованием «стопа-бедро-голова»).

- Прием (остановка) мяча (катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы; летящего по воздуху – стопой, бедром, грудью и головой).
- Передачи мяча (короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой; 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, зигзагообразного бега (стойки, барьеры), имитации сопротивления партнера, реального сопротивления партнера (игра 1/1); удары по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар, обводка стоек и удар, обводка партнера и удар).
- Удары после приема мяча (после коротких, средних и длинных передач мяча; после игры в стенку (короткую и длинную).
- Удары в затрудненных условиях (по летящему мячу; из-под прессинга; в игровом упражнении 1/1).
 - Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.
- Удары в реальной игре (завершение игровых эпизодов; штрафные и угловые удары).
 - Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).
 - Отбор мяча у соперника.
 - Вбрасывание мяча из аута.
- Передвижения в игре (обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости; прыжки вверх, вверх-вперед, вверх-в стороны, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега; повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении; остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях).

Обучать всем этим приемам в равном объеме при 2-3 занятиях в неделю невозможно. Поэтому в первые годы многолетней подготовки нужно сосредоточить внимание на основных технических действиях. Такими прежде всего являются: удары, ведения, остановки и передачи мяча. Кроме того, нужно

использовать различные упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств детей.

С учетом всего выше сказанного нужно планировать учебный процесс, исходя из принципа: много повторений одного и того же технического приема в разных упражнениях (повторений как в стандартных, так и в ситуационных условиях).

В первую очередь следует учить детей ведению мяча, затем различным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблингу, отбору мяча. Такая последовательность изучения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняется игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях. Дети должны начинать играть в футбол малыми составами и на маленьких площадках. Только в таких играх частота «общения» с мячом у них максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов.

Обучение техническим приемам необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол. И тогда в тренировочном занятии схема использования этих средств будет такой: в первой части тренировки дети осваивают, например, технику остановки летящего мяча. Для этого юные футболисты работают в парах, попеременно посылая мяч друг другу верхом и останавливая его. Во второй части тренировки они играют, но игра строится так, чтобы в ней было как можно больше моментов, в которых бы приходилось останавливать летящий мяч.

Для правильного представления «чему учить и как учить» необходимо сосредоточить внимание на основных деталях каждого технического приема и особенно – на положении бьющей и опорной ног.

Чтобы техническая подготовка на начальном этапе проходила успешно, необходимо учитывать, во-первых, что игроки должны овладеть рациональной, более целесообразной техникой, во-вторых, что эта техника должна быть доступной для занимающихся, т.е. соответствовать их возможностям.

Основное место при обучении основам техники отводится методу сопряженного воздействия, позволяющему посредством специальных упражнений и методических приемов одновременно осуществлять задачи технической подготовки и развития физических качеств. Дети в этом возрасте хорошо воспринимают новые упражнения, однако чаще всего выделяют наиболее запоминающиеся основные детали, поэтому при обучении технике на этом этапе предпочтительнее использовать целостный метод. Это позволит юным игрокам освоить главное содержание технического элемента.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка

Процесс формирования системы способов ведения игры. Тактическое мастерство основано на умениях и навыках, позволяющих игроку действовать индивидуально и взаимодействовать с партнерами.

Тактическая подготовка предусматривает овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, умение правильно воспринимать и анализировать игровую ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия, предвидеть форму взаимодействий с партнерами.

В обучении тактическим действиям необходимо соблюдение правила постепенного усложнения тактических задач. Следует помнить, что как в технике, так и в тактике игры команда начинается с умения осуществлять защитные взаимодействия.

На этапе начальной подготовки начинается изучение командных действий, начальное обучение тактическим действиям в защите и нападении.

Основные задачи тактической подготовки — формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, связанных с изученными приемами техники.

Необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве.

На начальном этапе тактическая подготовка направлена на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе

успешных тактических действий. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции и ориентиров, быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие и т.д.

Особое место в процессе подготовки юных футболистов должно быть отведено воспитанию тактической грамотности. Содержание тактики составляют индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите.

Основная цель тактической подготовки команды состоит в том, чтобы добиться победы, которая завершает и использует достигнутые физические и технические результаты для лучшего использования индивидуальных характеристик каждого игрока, является гармоничной интеграцией каждого игрока в команду.

К основным задачам тактической подготовки относятся:

- воспитание тактического мышления;
- изучение общих положений тактики, приобретение тактических знаний и умений;
- изучение тактики игры сильнейших команд и непосредственных противников;
 - разработка тактики на предстоящий матч;
- изучение тактических вариантов, комбинаций, приемов в тренировочных занятиях;
 - анализ тактики игры каждого матча и по окончании сезона.

Тактическую подготовку с учетом задач и содержания можно условно подразделить на две взаимосвязанные части: теоретическую подготовку (усвоение специальных знаний по тактике) и практическую подготовку (овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, а также развитие творческих способностей игроков).

Изучать тактические действия целесообразно параллельно с изучением

техники игры. Очень важно с первых же занятий воспитывать у футболистов самостоятельность, быстроту ориентировки и творческую активность.

Обучение теории тактики футбола начинается с объяснения основных правил игры, в дальнейшем необходимо рассказывать о распределении обязанностей внутри команды, задачах и функциях игроков и их действиях на том или ином игровом месте, следующий этап — детальный анализ отдельных фаз игры.

Теоретическая подготовка

Занимает важное место на всем протяжении многолетней тренировки, осуществляется в форме специальных теоретических занятий, а также в технической, тренировочных занятиях ПО тактической, физической, психологической подготовках (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно положения теории подкреплять примерами отдельные ИЗ практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями (их лучше изготовить в виде слайдов).

В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение. Следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретические знания должны иметь определенную цельную направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий (необходимо учить юных спортсменов применять полученные знания в процессе тренировки и в условиях соревнований).

Основные темы занятий по теоретической подготовке футболистов:

- Физическая культура и спорт в России;
- Футбол в России и за рубежом;
- Строение и функции организма человека;

- Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка;
- Виды подготовки: техническая подготовка;
- Виды подготовки: тактическая подготовка;
- Виды подготовки: физическая подготовка;
- Основы методики обучения;
- Правила игры. Организация и проведение соревнований;
- Установка на игру. Анализ игры;
- Гигиенические требования в футболе;
- Врачебный контроль и самоконтроль;
- Влияние использования допинговых средств на здоровье спортсменов;

Психологическая подготовка

Это педагогический процесс, направленный на воспитание спортсмена как личности, его морально-волевых качеств. Психологическая подготовка делится на общую (формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств) и к конкретному соревнованию (общая — проводится в течение всего года, формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке, и специальная — формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением).

Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи:

- Воспитание высоких моральных качеств. Очень важно оказывать положительное влияние на формирование у спортсменов чувства коллективизма, разносторонних интересов, на развитие характера и других черт личности.
- Воспитание волевых качеств (целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание, решительность, смелость, инициативность, дисциплинированность). Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности игрока напряженных игровых ситуациях.

- Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики футбола как командного вида спорта и важности с этих позиций комплектования команды.
- Адаптация к условиям соревнований. Спортсмен должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий. Для этого на этапе начальной подготовки его приучают к игровой обстановке.
- Настройка на игру и методики руководства командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т.д. во многом содействуют решению задач психологической подготовки.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов. Одни из них — специфические для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико-тактической и теоретической подготовок.

Основные из них:

- 1. Средство идеологического воздействия (печать, радио, искусство, лекции, беседы, диспуты).
- 2. Специальные знания в области психологии, техники и тактики футбола, методика спортивной тренировки.
 - 3. Личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание.
 - 4. Побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа.
 - 5. Обсуждение в коллективе (в команде, спортивной школе).
- 6. Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение.
- 7. Проведение совместных занятий менее подготовленных игроков с более подготовленными.
- 8. Участие в контрольных играх с заведомо более слабыми противниками, игры с гандикапом.
 - 9. Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки,

повышенной сложности в процессе технико-тактической подготовки.

- 10. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.
- 11. Соревновательный метод (в процессе физической и других видов подготовок).

Психологическая подготовка на этапе начальной подготовки является неотъемлемым компонентом общей воспитательной работы, и в основном она направлена на формирование ответственности, что предполагает требование к юному спортсмену строго соблюдать дисциплину и четко выполнять установки тренера. Важнейшей задачей является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основы, заложенные именно на этом этапе, очень важны для дальнейшего становления личности спортсмена. И многое зависит от того, какой человек примет руководство учебной группой: дети копируют поведение тренера, очень верят в авторитет своего наставника, его слово является законом.

К основным особенностям поведения детей этого возраста относится высокая эмоциональная возбудимость, восприятие окружающего мира носит предметный характер. Поэтому при проведении занятий требуется разнообразие учебного материала, частая смена заданий, образное объяснение, неоднократный показ упражнений.

На детей 9-12 лет существенно влияет присутствие зрителей. Благожелательное замечание и указание, похвала и поощрение активизируют деятельность, благоприятствуют выполнению поставленной задачи.

На тренировках юных футболистов приучают сначала к игровой деятельности, а затем к соревновательной.

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

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

Технико-тактическая (интегральная) подготовка

Интегральная подготовка направлена на то, чтобы спортсмен умел целостно реализовывать в соревновательной деятельности все разделы тренировки. Этим обусловлены задачи интегральной подготовки: осуществление связи между всеми разделами подготовки; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
- специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным (важно соблюдать условия проведения соревнований).

Для повышения эффективности интегральной подготовки применяются методические приемы: облегчение, затруднение и усложнение условий выполнения собственно-соревновательных упражнений.

В задачи интегральной подготовки входят: осуществление связи между видами подготовки физической и технической (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов), технической тактической И (совершенствование действий, приемов В рамках тактических также посредством многократного выполнения действий), тактических техникотактической и физической.

Взаимосвязь сторон подготовки требует специального целенаправленного воздействия. После соответствующей подготовки в упражнениях необходимо использовать игровой метод. Задача игровой подготовки на начальном этапе — сопряженное воздействие на физическую, техническую и

тактическую подготовленность юных игроков.

Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика

Цель соревновательной подготовки заключается в том, чтобы спортсмены научились в условиях основных соревнований максимально реализовать все то, что они усвоили в процессе подготовки. Победа в соревнованиях представляет собой конечную цель соревновательной деятельности.

Регулярное участие в соревнованиях с различными по стилю игры и уровню подготовленности командами — обязательное условие для развития и совершенствования у спортсменов необходимых соревновательных качеств.

В процессе соревновательной подготовки необходимо руководствоваться следующими положениями:

- привлекать к участию в соревнованиях спортсменов только при условии их достаточной подготовленности;
- планировать соотношение соревновательной и тренировочной деятельности так, чтобы способствовать наиболее эффективному осуществлению процесса подготовки и возможно более полному раскрытию возможностей игроков в условиях соревнований;
- на каждом этапе подготовки и в годичных циклах должно быть достаточное число спортивных соревнований, чтобы задачи многолетней подготовки могли решаться успешно (очень большое число соревнований может отрицательно отразиться на процессе подготовки, так же как и слишком малое число их или отсутствие).

Учитывая, что важными факторами результативности соревновательной деятельности в спортивных играх являются арсенал технико-тактических действий и умение эффективно применить их в условиях соревнований, в процессе спортивной подготовки необходимо уделять особое внимание развитию этих действий.

В процессе подготовки к соревнованиям как можно полнее учитываются требования, которые определяются структурой соревновательной деятельности и факторами, обусловливающими ее эффективность. Важное значение имеет учет

условий, в которых протекает соревновательная деятельность спортсменов: это климатогеографические условия региона, состав соперников, особенности судейства, особенности конкретного соперника и др.

После окончания соревнований проводится общий анализ проделанной работы по подготовке команды к соревнованиям и по результатам соревновательной деятельности.

На этапе начальной подготовки планируются контрольныеи основные соревнования. Соревнования проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, техникотактического совершенства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличатся от программы отборочных или главных соревнований, и может быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

В основных соревнованиях спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых

навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Одной из задач обучения является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Работа по привитию тренерских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий в течение всего периода обучения, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

2.2. Содержание и методика работы по предметным областям на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- сохранение у детей стойкого интереса к футболу и спорту;
- выявление детей, талантливых по отношению к футболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление здоровья;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости;
 - освоение технических приемов игры и их применение в играх;
 - овладение индивидуальной тактикой игры.

Основной принцип учебно-тренировочного этапа – универсальность

подготовки с элементами игровой специализации (по функциям).

По своему характеру, средствам, методам и организации занятий тренировки на этом этапе характеризуются изучением базовых структур в системе подготовки юного спортсмена.

Обучающая направленность программы исходит из необходимости уже на этом этапе в возрастных группах добиться прочного овладения занимающимися основами техники и тактики игры, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшем в специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешно реализовать его в соревнованиях.

Учебный материал

Общая и специальная физическая подготовка

Физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе принципиально не отличается от этапа начальной подготовки.

Этот период развития детей характеризуется ярко выраженной неравномерностью прироста показателей физической подготовленности в результате полового созревания. У девочек такая неравномерность наблюдается в начале этапа специализированной подготовки в 12-13 лет, у мальчиков — в 14-16 лет.

Особое внимание на этом этапе обращается на формирование специальных физических качеств. В этом возрасте наиболее благоприятны предпосылки для развития быстроты и скоростно-силовых качеств.

В развитии собственно силовых качеств в этом возрасте используется повторный метод. При уменьшении мощности нагрузки на половину (от предела) ее влияние на организм становится оптимальным, показатели работоспособности приближаются к показателям взрослых.

Особо следует обратить внимание на метод физической подготовки девушек этого возраста. Биологическая перестройка нейроэндокринных соотношений в организме оказывает влияние на темпы роста основных физических качеств.

Для девушек в этом возрасте допустима и целесообразна интенсификация тренировочного процесса. Физическую подготовку необходимо проводить с учетом специфики игровой деятельности, объем ее в годичном цикле – не менее 30%, при этом используется метод сопряженных воздействий.

Основные средства физической подготовки на данном этапе — широкий набор упражнений из других видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика, эстафеты, гимнастика, акробатика). По своему характеру и структуре эти движения должны быть близкими к движениям в футболе.

Общая физическая подготовка осуществляется главным образом групповым методом. К специальной физической подготовке применяется более дифференцированный подход и, как правило, используется метод круговой тренировки, который позволяет развить необходимые качества с учетом индивидуальных возможностей занимающихся.

Общей и специальной физической подготовке на этом этапе отводится 30% тренировочного времени.

Техническая подготовка

Основная цель данного этапа заключается в продолжении разносторонней подготовки освоении более Ha И сложных технических элементов. тренировочномэтапе средствам технической подготовки отводится в среднем 20% Значительное увеличение специальных упражнений, времени. носящих сопряженный характер, происходит одновременно с увеличением упражнений, направленных на освоение новых, более сложных технических элементов.

При работе над техникой необходимо тщательно следить, чтобы движения были точными и эффективными, большое внимание уделять применению ее в сложных игровых условиях.

Соревновательная техника осваивается не в целом, а с использованием метода расчленения (разучивание крупных связок, соединяя их в последующем в целое). В этом случае не будет нарушаться переход от одного элемента к другому, правильно и вовремя будут формироваться временные и пространственные связи между элементами.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка

На учебно-тренировочном этапе начинается углубленное изучение тактических вариантов и определение основных функций в команде.

В обучении тактическим действиям необходимо соблюдение правила постепенного усложнения тактических задач. Следует помнить, что как в технике, так и в тактике игры команда начинается с умения осуществлять защитные взаимодействия.

На учебно-тренировочном этапе в результате уменьшения объема физической подготовки значительно увеличивается объем тактической подготовки.

Задачи тактической подготовки:

- расширение арсенала индивидуальной тактики, основанной на изученных приемах техники;
 - воспитание навыков взаимодействий двух, трех человек и командных;
- изучение специфики игровых функций (развитие способности к анализу деятельности позволяет успешно вести эту работу).

Формирование у занимающихся навыков самостоятельного тактического мышления осуществляется в процессе специальных тактических взаимодействий, но работа над разучиванием не должна быть самоцелью. Эти комбинации позволяют постигнуть основные закономерности, которые помогут успешно действовать в конкретных ситуациях. На базе этих комбинаций необходимо воспитывать творческое мышление.

Овладение навыками командных действий должно способствовать сыгранности команды. Однако на данном этапе не следует стремиться к четкому закреплению игровых функций. Задачи тактической подготовки должны сводиться к тактическому «многообразию»: игрок должен уметь в случае необходимости выполнять обязанности любого игрока команды. Это поможет выявить творческие способности каждого.

На этом этапе происходит формирование тактических умений в процессе

обучения игроков техническим приемам. Обучение строится так, чтобы в игре в единстве реализовывались техника и тактика, что достигается двумя путями.

Во-первых, по мере овладения техническим приемом его «соединяют» с качествами и способностями, обуславливающими успех тактических действий.

Во-вторых, игрок должен научиться оценивать расположение игроков на площадке и вне ее, положения и направления полета мяча, предугадывать действия партнеров и разгадывать замысел соперников, быстро анализировать сложившуюся обстановку и, выбрав наиболее целесообразное действие, эффективно выполнить его.

Теоретическая подготовка

Форма и занятий по теоретической подготовке на тренировочном этапе не отличается от этапа начальной подготовки. Увеличивается количество часов, отводимых на данный вид подготовки.

Основные темы занятий по теоретической подготовке футболистов на тренировочном этапе:

- Физическая культура и спорт в России;
- Футбол в России и за рубежом;
- Строение и функции организма человека;
- Основы спортивной тренировки
- Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка;
- Виды подготовки: техническая подготовка;
- Виды подготовки: тактическая подготовка;
- Виды подготовки: физическая подготовка;
- Виды подготовки: психическая подготовка
- Планирование спортивной подготовки
- Основы методики обучения;
- Правила игры. Организация и проведение соревнований;
- Установка на игру. Анализ игры;
- Гигиенические требования в футболе;

- Врачебный контроль и самоконтроль;
- Влияние использования допинговых средств на здоровье спортсменов.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает все аспекты, описанные для этапа начальной подготовки.

В рамках задачи адаптации к условиям соревнований на тренировочном этапе спортсменов приучают к соревновательной обстановке.

В процессе психологической подготовки, начиная с тренировочного этапа, все возрастающую роль приобретает воспитание волевых качеств. С этой целью в тренировочный процесс искусственно и в постепенно возрастающей степени вводятся дополнительные трудности, создается соревновательная атмосфера.

На этапе начальной спортивной специализации важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

В период полового созревания в психике подростка происходят резкие сдвиги, что проявляется в повышенной чувствительности, раздражительности, неустойчивости настроения. Повышенная эмоциональная чувствительность часто служит причиной неоправданной обидчивости, что может выражаться в грубости и замкнутости. Поэтому тренеру требуется больше такта в общении с подростком.

Работая со спортсменами этого возраста, тренер должен конкретно определить, что требуется изменить в поведении юного спортсмена, наметить конкретные пути воздействия на него. На данном этапе спортивной тренировки недостаточно общих мероприятий, нужен и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Нередко в возрасте 15-16 лет наступает некоторый застой в спортивном

росте игрока. Тренер должен объяснить причину такого явления, поддержать веру ученика в достижение высокого результата, мобилизовать его на преодоление возникших трудностей.

К концу этого этапа юные спортсмены должны овладеть основами специальной психологической подготовки к соревнованиям, некоторыми психологическими методами восстановления работоспособности.

Технико-тактическая (интегральная) подготовка

Интегральная подготовка на тренировочном этапе усложняется, основным становится соревновательный метод.

Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика

роста квалификации спортсменов число соревнований увеличивается. На тренировочном этапе в соревновательную практику вводятся отборочные соревнования, по результатам которых комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного В основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

Работа по привитию тренерских и судейских навыков проводится в тренировочных группах в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного обслуживания соревнований, самостоятельного изучения литературы.

Учащиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований,

привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на данном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Тематика данного вида подготовки:

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Судейство соревнований по футболу в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судей, секретаря.

2.3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

В процессе реализации Программы на любом этапе подготовки со всем контингентом обучающихся проводятся обязательные инструктажи по технике безопасности:

- 1. Плановые инструктажи
- вводный и первичный проводится со всеми вновь принятыми учащимися;
- повторный проводится два раза в год: в начале учебного года (сентябрь)
 и полугодовой инструктаж (март);
- целевой проводится при выезде на соревнования, смене деятельности и др.
- 2. Внеплановые инструктажи проводятся по необходимости, при нарушении техники безопасности.

Проведение инструктажей по технике безопасности с обучающимися фиксируется в Листе инструктажа по технике безопасности учащихся на учебный год.

Проведение инструктажей по технике безопасности учащихся осуществляют тренеры-преподаватели в соответствии с инструкциями по технике безопасности для обучающихся, утвержденными директором Учреждения.

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами городского врачебно-физкультурного диспансера. Два раза в год все обучающиеся, начиная со второго года обучения этапа начальной подготовки, проходят углубленное медицинское обследование (осень, весна).

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, клинический анализ крови и мочи, электрокардиографическое исследование, обследование у врачей специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, стоматолога, отоларинголога), врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и работоспособности.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Восстановление спортивной работоспособности И нормального организма после тренировочных и функционирования соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами особенностями тренировочного процесса, характером И построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптиматизации восстановительных процессов на этих

этапах подготовки — рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

2.4. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Выполнение физических упражнений дает определенную нагрузку на организм спортсмена, которая состоит из двух компонентов — объема и интенсивности. Объем и интенсивность довольно сложная методическая категория и в практической реализации требует обоснованной оценки при ее планировании и учете.

Объем физической нагрузки— это суммарное количество выполненных физических упражнений за единицу времени (занятие, неделя, месяц, год). Объем выражается в конкретных единицах: в километрах (циклические упражнения), в часах (ациклические упражнения). Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки исходя из 46 учебных недель представлены в Таблице 4.

 Таблица 4

 Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальн	ой подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До года	Свыше года	До двух лет Свыше двух				
				лет			
Количество часов	6	9	12	15			
в неделю							
Максимальное количество	2	2	3	3			
часов на одно занятие							
Общее количество часов в	276	414	552	690			
год							
Общее количество	138	207	184	230			
тренировок в год							

Интенсивность физических упражнений— это суммарное количество выполненной физической нагрузки с определенной скоростью, т.е. учитывается

пройденный путь в единицу времени с определенной мощностью (силовые напряжения в единицу времени), с определенной плотностью занятий (величина времени в промежутках между отдельными упражнениями).

В зависимости от задач тренировки могут быть применены следующие зоны работы (тренировочных нагрузок) по частоте сердечных сокращений (уд/мин.):

1-я зона – аэробная восстановительная. Ближний тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 140–145 уд/мин. Работа в этой зоне может выполняться от нескольких минут до нескольких часов. Она стимулирует восстановительные процессы, жировой обмен в организме и совершенствует аэробные способности (общую выносливость).

Нагрузки, направленные на развитие гибкости и координации движений, выполняются в этой зоне. Методы упражнения не регламентированы.

2-я зона – аэробная развивающая. Ближний тренировочный эффект нагрузок в этой зоне связан с повышением ЧСС до 160–175 уд/мин.

Соревновательная и тренировочная деятельность может проходить несколько часов, связана с марафонскими дистанциями, спортивными играми. Стимулирует воспитание специальной выносливости, силовой выносливости, обеспечивает работу по координации и гибкости. Основные методы: непрерывного и интервального экстенсивного упражнения.

3-я зона – смешанная аэробно-анаэробная. Ближний тренировочный эффект нагрузок в этой зоне связан с повышением ЧСС до 180–185 уд/мин.

Соревновательная и тренировочная деятельность в непрерывном режиме может продолжаться до 1,5–2 ч. Стимулирует воспитание специальной и силовой выносливости, обеспечиваемой аэробными и анаэробно-гликолитическими способностями. Основные методы — непрерывного и интервального экстенсивного упражнения.

4-я зона – анаэробно-гликолитическая. Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 180–200 уд/мин. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 10–15 мин. Она стимулирует воспитание специальной выносливости и особенно анаэробных

гликолитических возможностей.

Соревновательная деятельность в этой зоне продолжается от 20 секунд до 6–10 мин. Основной метод – интервального интенсивного упражнения.

Подготовительная или разминочная нагрузка характеризуется повышением ЧСС до 120 уд/мин., считается малой нагрузкой, не оказывающей заметного физиологического эффекта.

Восстановительно-поддерживающая нагрузка характеризуется повышением ЧСС до 120–140 уд/мин., используется в целях избежания обратного развития тренированности и ускорения восстановления.

Для рационального управления тренировочным процессом необходимо обеспечить разумное чередование нагрузок по величине, координационной сложности и направленности:

- динамика величины нагрузок может возрастать или понижаться линейно,
 ступенчато, скачкообразно или волнообразно;
- координационно-сложные упражнения следует чередовать с простыми,
 легко управляемыми движениями;
- задания, направленные на повышение технико-тактической подготовленности, надо сочетать с заданиями по другим видам подготовки;
- специализированные тренировочные задания следует сочетать с такими, которые направлены на решение общеподготовительных задач, и т.п.

Эти изменения нагрузки происходят в рамках занятия, тренировочного дня, микроцикла, нескольких микроциклов (например, на учебно-тренировочном сборе), мезоцикла, макроцикла и всего тренировочного года. При этом необходимо соблюдать требования регулярности, непрерывности и вариативности нагрузки.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований. Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения, после которого необходимо длительное восстановление. Чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности. Нормативы

максимального объема соревновательной нагрузки представлены в Таблице 5.

 Таблица 5

 Нормативы максимальной соревновательной нагрузки

Виды соревнований	Этап начально	ой подготовки	Тренировочный этап						
			(этап спортивной специализации)						
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет					
Контрольные	1	1	1	1					
Отборочные	-			1					
Основные	1 1		1	2					
Всего игр									
	14	18	22	26					

Уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе состояния учащегося, уровня его работоспособности на данном этапе. Интенсивность и объем упражнений должны возрастать по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Применяя интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Для того чтобы тренировочный процесс оказывал на учащихся положительное влияние, необходимо соблюдать ряд методических правил:

- 1. Постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок. Постепенно увеличивать нагрузку можно следующими способами: увеличением частоты, продолжительности, плотности, интенсивности; постепенным расширением средств; увеличением сложности и амплитуды движений; правильным построением занятий.
- 2. Разнообразие применяемых средств. Для качественного разнообразия физических нагрузок достаточно 7-12 упражнений, существенно отличающихся друг от друга. Эффективными средствами разносторонней тренировки, включающими в работу большое количество мышц, являются бег, ходьба на лыжах, плавание, ритмическая гимнастика и другие. В содержание тренировки должны входить упражнения на выносливость, силовые упражнения для крупных мышечных групп, упражнения для суставов позвоночника, рук и ног, а также упражнения в перемене положения тела.
- 3. Систематичность занятий. Систематические занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние почти на все органы и системы организма.

3. Система контроля и зачетные требования

Рост спортивных результатов является основным показателем тренированности. Этот рост должен наблюдаться не только в избранном виде спорта, но и в других физических упражнениях (беге, ходьбе и т. п.). Показателями тренированности могут быть и отдельные специальные упражнения, развивающие определенные качества.

Повышение тренированности достигается посредством развития необходимых качеств и совершенствования спортивной техники на основе общего и специального физического развития. На результативность в футболе определенное физическое качество влияет в различной степени (см. Таблицу 6).

Таблица 6

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта футбол

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

Наряду с планированием процесса подготовки важную роль играет контроль, определяющий эффективность подготовки спортсменов. Критериями оценки эффективности управления процессом подготовки служат нормативные требования, которые являются обязательной составляющей системы управления спортивной тренировкой.

3.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Разви-	Контрольные	Этапы и периоды подготовки															
вае-	упражнения	Этап начальной					Тренировочный этап (этап спортивной										
мое	(тесты)	подготовки					специализации)										
ΦК		До і	года			е года		До двух лет			Свыше двух лет						
			од	2 год			3 год		1 год 2 го,			3 год		4 год		5 год	
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
	T	1	Нормативы физической подготовки								1						
Быстр	Бег на 30 м (с)	6,6	6,9	6,1	6,4	5,6	5,9	5,1	5,4	5,0	5,3	4,9	5,2	4,8	5,1	4,7	5,0
ота		-,-	-,-	-,-	-,.	-,-	-,-	-,-	-,:	-,-	- ,-	.,,-	- ,-	.,.	-,-	.,,	-,-
Вынос	Бег																
ливост	- без учета																
Ь	времени (м) -																
	для НП-1,2	300		500		60	63	59	62	57	60	67	70	65	68	61	64
	- 300 м (с) –																
	для HП-3,																
	T(CC)-1,2																
	- 400 m (c) -																
Crono	для Т(СС)-3-5																
Скоро	Прыжок в	135	125	150	140	170	155	190	170	193	173	196	176	200	180	205	185
стно-	длину с места	133	125	150	140	170	155	190	170	193	1/3	196	1/0	200	180	205	185
силов	(см)																
ые	Прыжок																
	вверх с места	12	10	15	12	17	14	20	16	21	16	22	17	23	18	25	19
	со взмахом																
	руками (см)																
Сила	Метание	4	2,5	4.5	3	5	3,5	6	4	6.5	4,5	7	5	8	5,5	9	6
	набивного		2,5	1,0	3	,	3,5	Ü		0,5	1,0	,	,	Ű	5,5		Ü

	мяча 1 кг из- за головы двумя руками стоя (м)										
	Нормативы технической подготовки										
Ко	нтрольные	Эта	п началь	ной	Тренировочный этап (этап спортивной						
упраж	нения (тесты)	подготовки				спе	циализац	(ии)			
			Свыше года			ух лет	Свыше двух лет				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
Бег 30 м мяча(с)	и с ведением	7,2	6,5	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2		
Удар по дальнос	мячу на ть (м)	24	28	33	39	45	55	65	75		
Ведение стоек и воротам	• •	12,5	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0	9,5	9,0		
Жонгли (кол-во	рование мячом раз)	5	6	8	10	12	20	25	30		

3.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

По окончании каждого этапа подготовки обучающиеся проходят промежуточную аттестацию (сдачу контрольно-переводных нормативов по физической и технической подготовке для перевода и зачисления).

Прием контрольно-переводных нормативов является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет всем обучающимся оценивать реальную результативность их собственной тренировочной деятельности.

Цель промежуточной аттестации: выявить уровень развития способностей и личных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Задачи:

- определить уровень общей физической подготовленности обучающихся;
- выявить уровень специальных умений и навыков обучающихся в избранном виде спорта;
 - провести анализ реализации контрольно-переводных нормативов;
- выявить причины, способствующие и препятствующие полноценной реализации программы;

- внести необходимые коррективы в содержание и методику программы.

Выполнение контрольно-переводных нормативов по физической и технической подготовке проводится ежегодно в конце учебного года. Результаты тестирования оформляются протоколом и хранятся в учебной части Учреждения.

<u>Методические указания по организации приема контрольно-переводных</u> <u>нормативов</u>

Физическая подготовка

- 1. Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого. По окончании дистанции фиксируется время.
- 2. Бег без учета времени / 300 / 400 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого. Испытание в беге без учета времени проводится для групп НП-1,2, результат измеряется в метрах. Испытания в беге 300 м проводится для групп НП-3, Т(СС)-1,2, 400 м для групп T(СС)-3-5, результат измеряется в секундах.
- 3. Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.
- 4. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. В зачет идет лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
- 5. Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Из 3-х попыток берется лучший результат в метрах.

Техническая подготовка

1. Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию

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

- 5. 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 по коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
- 6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Выполняется с линии старта (30 м. от штрафной площади), вести мяч 20 м., далее обвести змейкой 4 стойки (первая стойка ставится в 10 м. от штрафной площади, а через каждые 2 м. ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Если мяч не забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.
- 7. Жонглирование мячом. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Проведение зачета по теоретической подготовке осуществляется тренеромпреподавателем методом опроса и педагогических наблюдений.

3.3. Требования к результатам освоения программы для перевода обучающегося на программу спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

- 1. На этапе начальной подготовки:
 - 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 спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.
- 2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;
 - формирование спортивной мотивации;
 - укрепление здоровья спортсменов.

Результаты приема контрольно-переводных нормативов оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы 1 балл;
- норма 2 балла;
- свыше нормы 3 балла.

Для выполнения зачетных переводных требований по физической и технической подготовке обучающемуся необходимо набрать не менее 18баллов.

Результатом освоения Программы по футболу является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- 1. В области теории и методики физической культуры и спорта:
- история развития футбола;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила футбола, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по футболу; федеральные стандарты спортивной подготовки по футболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными

антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях футболом.
- 2. В области общей физической подготовки:
- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий футболом;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.
 - 3. В области избранного вида спорта:
 - овладение основами техники и тактики футбола;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
 - развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по футболу.
 - 4. В области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

4. Перечень информационного обеспечения

4.1. Список литературы

Нормативно-правовые акты

- 1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- 3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол (утвержден приказом Минспорта России от 27.03.2013 № 147, зарегистрировано в Минюсте России 28.05.2013 № 28557).
- 4. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730, зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30530).
- 5. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731).
- 6. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций

дополнительного образования детей» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 04.07.2014 г.).

- 7. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 24.10.2012 №325).
- 8. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125).
- 9. Футбол: Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. М.: Советский спорт, 2011.

Литература по виду спорта

- 1. Алиев Э. Андреев С. Мини-футбол в школе. М.: Советский спорт, 2006 264с.
 - 2. Андреев С.Н. Футбол в школе. М.: Просвещение, 1986 144с.
- 3. Годик М. Физическая подготовка футболистов. М.: Терра-спорт, Олимпия-Пресс, 2006 272с.
- 4. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. М.: Советский спорт, 2010 336с.
- 5. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. М.: Олимпия; Человек, 2007 312с.
- 6. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. М.: Человек, 2010 176с.
- 7. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. М.: Изд. Центр Академия, 2002 520с.
- 8. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. М.: Изд. Центр Академия, 2004 520с.
 - 9. Цирик. Б.Я., Лукашин. Ю.С. Футбол. Серия «Азбука спорта». М.:

Физ-ра и спорт, 1988 – 211с.

10. Швыков И.А. Футбол поурочная программа для учебно-тренировочных групп. М.: Терра-Спорт, 2003 – 152с.

Специальная литература

- 1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев, «Олимпийская литература», 2005 304с.
- 2. Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие. М.: ТВТ Дивизион, 2005 278с.
- 3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, «Олимпийская литература», 2002 296с.
- 4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: Физкультура и спорт, 1986 207с.
- 5. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. М.: Физкультура и спорт, 2002 120c.
- 6. Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой. СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2003 256с.
- 7. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. Изд.2-е М.: Физкультура и спорт, 2003 304с.
- 8. Лях В.Н. Координационные способности учащихся: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006 290с.
- 9. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. 2-е изд. М.: Советский спорт, 2004 160с.
- 10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1977 271c.
- 11. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. М.: Физкультура и Спорт, 2005 220с.
- 12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / профессия тренер. М.: ООО «Издательство АСТ», 2004 864с.
- 13. Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культуры и спортом: проблемы, методы исследования. М.: Советский спорт, 2006 280с.

- 14. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учебнометодическое пособие. М.: Советский спорт, 2005 142с.
- 15. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Под ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина. М.: ФИС, 1981 192с.
- Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов. М.: Советский спорт,
 2006 494с.
 - 17. Физиология человека / Под ред. H.B. Зимкина. M.: ФИС, 1970 534c.
- 18. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФИС, 1974 252с.
- 19. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2005 311с.
- 20. Шестаков М.П. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере. М.: СпортАкадемПресс, 2002 278с.
- 21. Юров И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. М.: Советский спорт, 2006 164с.
- 22. Янсен П. ЧСС и тренировки на выносливость: Пер. с англ. Мурманск: Издательство «Тулома», 2006 160с.

4.2. Перечень аудиовизуальных средств

- 1. Видеозаписи игр.
- 2. Учебные кинофильмы.
- 3. Видеозаписи соревнований квалифицированных футболистов.
- 4. Тактические доски для игры.

4.3. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе

- 1. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
- 2. Российский футбольный союз <u>www.rfs.ru</u>

- 3. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» www.lib.sportedu.ru
- 4. Теория и методика физического воспитания и спорта www.fizkulturaisport.ru
 - 5. Теория физического воспитания www.ns-sport.ru
- 6. Чемпионы и спортивные турниры мира информация о спорте http://champions.name
 - 7. Мир спорта www.world-sport.org
 - 8. Спорт и здоровье <u>www.sportizdorove.ru</u>
- 9. Управление образования AMC Моздокского района http://ruoams-mozdok@mail.ru
 - 10. Официальный сайт Учреждения http://sportshkola1mozdok.wix.com