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

Принята
Педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ №1
Протокол №3 от «29» 03. 2016 г.

Утверждаю
Директор ДЮСШ №1
В.З.Тебиев
Приказ № от «29» 03. 2016 г.

Футбол
дополнительная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

возраст обучающихся с 7 лет

Авторы-составители:

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

Моздок 2016

Содержание

Пояснительная записка	3
1. Учебный план	5
2. Содержание программы	6
3. Учебно-методическое обеспечение программы	16
4. Требования к уровню подготовки учащихся	19
5. Контрольные параметры оценки достижений учащихся	20
Список литературы	22

Пояснительная записка

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности (далее – Программа) обусловлена тем, чтофутбол – игра универсальная, она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие.Занятия футболом – благодатная почва для развития двигательных качеств. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации.

Основная идея программы – создание условий для эффективного построения подготовки спортивного резерва игроков в футбол и решения задач физического воспитания детей школьного возраста.

Цель программы: привлечение максимально возможного количества детей и подростков к занятиям футболом;укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие; формирование высокого уровня технико-тактической и специальной физической подготовленности.

Задачи:

1. укрепление здоровья;
2. формирование у детей интереса и любви к футболу и спорту;
3. гармоничное развитие двигательных качеств и способностей;
4. овладение основами техники футбола;
5. выявление перспективных по отношению к игровой деятельности детей.

Программа составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации», Федеральным законом от 29

декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Образовательной программой и Уставом МБУ ДО ДЮСШ №1 (далее – образовательная организация).

Программа состоит из разделов, в каждом из которых определены задачи и даются: материал подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, интегральной), ее средства и формы, система контрольно-переводных нормативов и упражнений, врачебно-педагогический контроль, воспитательные мероприятия, инструкторская и судейская практика, условия и ожидаемые результаты от ее реализации.

Приоритетным направлением спортивной подготовки на этапе спортивного оздоровления является здоровье и общая физическая подготовка.Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок к успешной специализации в футболе,на этом этапе происходит отбор детей для дальнейших занятий.

Условия реализации программы должны осуществляться в единстве трех составляющих:

1. Психолого-педагогические условия (уважение к человеческому достоинству воспитанников, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях; индивидуализация образования; оценка развития детей, его динамики; взаимодействие с семьей по вопросам обучения ребенка).

2. Материально-технические условия (соответствие санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам).

3. Финансовые условия (реализация обязательной части Программы).

1.Учебный план

Учебный план тренировочных занятий по футболу на учебный год (в академических часах) на 46 недель

№ п/п	Содержание занятий	СОГ	Итого часов по окончании обуче-ния
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	25
2	Общая физическая подготовка	63	63
3	Специальная физическая подготовка	12	12
4	Технико-тактическая подготовка	60	60
	Всего часов в год	**276**	**276**
	Всего часов в неделю	6	
	Показатели соревновательной нагрузки (количество соревнований)	*	
	(количество игр)	*	

2. Содержание программы

Основными формами организации тренировочной работы являются: теоретические и практические занятия, тренировочные игры, соревнования, судейская практика, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка

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.

Теоретические занятия должны быть непродолжительнымии проходить в виде бесед тренера с юными игроками.

Программой по футболу предусмотрено прохождение теоретического обучения по темам, представленным в Таблице 1.

Таблица 1.

Темы тактической, теоретической и психологической подготовки

№ п/п	**Темытеоретической подготовки**	
1	ФизическаякультураиспортвРоссии	1
2	ФутболвРоссииизарубежом	1
5	Видыподготовки:специфическая интегральнаяподготовка	1
6	Видыподготовки:техническаяподготовка	1
7	Видыподготовки:тактическаяподготовка	1
8	Видыподготовки:физическаяподготовка	1
9	Видыподготовки:психическаяподготовка	1
10	Планированиеспортивной подготовки	1
11	Основыметодикиобучения	1
12	Правила игры.Организацияипроведение соревнований	1
13	Установка наигру.Анализигры	1
14	Гигиеническиетребования вфутболе	1
15	Врачебныйконтрольисамоконтроль	1
16	Психологическая подготовка	5
17	Тактическая подготовка	5
Итого часов:		**25**

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсменов –неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости,целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины,адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольноговнимания, психосенсорных процессов.

Основные средства психологической подготовки спортсмена – вербальные (словесные –лекции, беседы, доклады,идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка)и комплексные(спортивные и психолого-педагогическиеупражнения).

Методы психологической подготовки спортсменов делятся насопряженные (общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программированиясоревновательной и тренировочной деятельности)и специальные (стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения).

Важным разделом психологической подготовки является создание специальных умений, повышение устойчивости к помехам.Психологический запас прочности, позволяющий активно действовать в неожиданных ситуациях игр, формируется на основеповышения специализированных свойств игрока, таких как «чувство мяча», «чувство партнера», «чувство дистанции», «чувствомомента». Все эти свойства создают в совокупности «чувствоигры».

Многократное моделирование этих «чувств» в тренировочныхзанятиях положительно сказывается не только наих соревновательной надежности, но и на уровне проявлений свойств внимания,

памяти и мышления.

Краткое содержание изучаемого материала по теоретической подготовке представлено в Приложении.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных физических качеств, расширение объема и совершенствование необходимых двигательных навыков. Основная задача ОФП – создание общей двигательной подготовленности, которая используется в качестве фундамента специальной физической подготовки.

В процессе общей физической подготовки решаются также следующие задачи: повышение функциональных возможностей организма, повышение физической работоспособности, разностороннее физическое развитие, стимуляция восстановительных процессов, укрепление здоровья. Для решения этих задач используется комплекс физических упражнений общего воздействия.

Общая физическая подготовка – неотъемлемая составная часть всех этапов и периодов спортивной тренировки. Ее значимость не снижается даже при достижении высокого уровня спортивного мастерства.

Общая физическая подготовка направлена на развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости. Средства для развития физических качеств: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты, легкоатлетические упражнения, спортивные игры, лыжи, плавание.

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 этомслучае занятие строят по следующей схеме: разминка, один таймигры, заключительная часть тренировки.

Если же упражнение выполняют с перерывами (повторныйметод), 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;
- число повторений в серии и число серий.

Упражнения, выполняемые повторным методом, более всегоиспользуют 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 табл. 2.

Таблица 2

Большие, средние и малые игры

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

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.

Чтобы стать игроком высокого класса, юному спортсмену необходимо освоить весь технический арсенал футбола. Поэтомуначинать обучение техническим приемам необходимо наспортивно-оздоровительном этапе, продолжать обучение на этапеначальной подготовки, а затем совершенствовать технику их выполнения на всех остальных этапах многолетней подготовки.

Содержание программ спортивно-оздоровительного этапаи этапа начальной подготовки должно исходить из приоритетаобучения 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 разнымиуглами по отношению к игроку – подошвой и разными частямистопы;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 воздухус разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потомделает 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 (обычныйбег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости; прыжки вверх, вверх-вперед, вверх-в стороны, отталкиваясь двумя

ногамис места и одной ногой с места и с разбега; повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении; остановки, остановкис последующим рывком в разных направлениях).

Обучать всем этим приемам в равном объеме при 2-3 занятияхв неделю невозможно. Поэтому в первые годы многолетней подготовки нужно сосредоточить внимание на основных техническихдействиях. 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 повторенийодного 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, затемразличным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам,скоростному дриблингу, отбору мяча. Такая последовательностьизучения технических приемов с использованием специальныхупражнений дополняется игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях. Дети должны начинать играть в футбол малыми составами (2/2, 3/3,4/4) и на маленьких площадках (от 5/10 м и до 20/40 м). 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 другдругу верхом и останавливая его. Во второй части тренировки онииграют, но игра строится так, чтобы в ней было как можно больше моментов, в которых бы приходилось останавливать летящиймяч.

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

Контрольные испытания

Контрольные испытания проводятся с помощью специальных упражнений или тестов. Данный метод исследования дает возможность оценить уровень физической, технической и тактической подготовленности учащихся, а также изменение этого уровня на различных этапах учебно-тренировочного процесса. Кроме этого, тестирование позволяет вести объективный контроль за динамикой подготовленности, выявить преимущества или недостатки применяемых средств и методов тренировки, сравнить действительные показатели с эталонными.

При проведении контрольных тестов следует руководствоваться следующими положениями:

- испытание следует проводить в одинаковых (стандартных) для всех участников условиях (время дня, приема пищи; объем нагрузок и т.д.);

- контрольные упражнения должны быть доступными для всех испытуемых, независимо от уровня их технической и физической подготовленности;

- каждый тест должен измеряться количественными и объективными показателями (секунды, килограммы, метры и т.д.);

- желательно, чтобы контрольные упражнения отличались простотой

Воспитательная работа

Роль тренера в воспитании – огромна. Все, что он говорит, становится для юных игроков откровением, и если он делает, как говорит, то это вдвойне откровение.

Воспитательная деятельность должна быть ориентирована наоптимальное объединение методов убеждения, методов приучения и методов поручения.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате

использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он долженбыть убежден в необходимости и правильности своих установоки форм поведения в свете общественных требований.

Методы приучения ориентированы на соблюдение заданныхнорм и правил, выражающих социально обязательныетребования. Нормой поведения спортсмена является выполнение этоготребования с внутренней готовностью и полным напряжениемсил. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя.

Метод поручения заключается в постановке спортсмену срочных и долговременных заданий, которые относятся как к процессу тренировки, так и к внетренировочной деятельности.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образомзависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойстви привычек.Сила личного примера тренера определяется тем, насколькопоследовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив,предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

3. Учебно-методическое обеспечение программы

Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развития специальных физических качеств.

Формы тренировочного процесса проявляются в групповых и индивидуальных занятиях, теоретической подготовке, медицинском контроле, соревнованиях, судейской практике. Групповые занятия проходят при объяснении нового материала или отработке хорошо изученных элементов. Индивидуальные занятия даются в том случае, когда обучаемый много отсутствовал и ему необходима помощь в освоении пройденного материала, или наоборот, когда необходима отработка отдельных технических элементов.

Футбол – командная игра,нонаначальных этапах многолетнейподготовкикомандныезадачивторичны.На первыйплан выходит индивидуальное обучение технике игровых действий иразвитие координационныхспособностей юныхфутболистов.

На этапе спортивного оздоровления юные футболисты изучают подвижные игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», изучают основы техники футбола, элементы тактики малых групп. Дети учатся тренироваться – учатся играть и получать радость от игры и общения. На этом этапе дети получают теоретические знания о технике футбола, основах тактики и правилах игры в футбол, гигиеническом обеспечении учебного процесса, о том, что такое врачебный контроль и что нужно делать, если в ходе тренировки ребенок получил травму.

Основные средства и методы тренировки на этапе спортивного оздоровления:

- главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры;
- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих

спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно;

- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений;

- в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);

- при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым;

- детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, забить в ворота, прыгнуть через препятствие т.д.

Тренировочный процесс осуществляется как на оборудованной спортивной площадке, так и в спортивном зале. Для проведения занятий используется следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка футбольная– 2 шт.
2. Ворота футбольные – 2 шт.
3. Гимнастические скамейки – 2 шт.
4. Гимнастические маты – 6 шт.
5. Скакалки – 15 шт.
6. Стойки – 10 шт.
7. Мячи футбольные – 8 шт.
8. Рулетка – 1 шт.
9. Ворота для мини-футбола – 2 шт.
10. Конусы, комплекты легких синтетических барьеров разной высоты, маркеры, стойки для обводки, комплекты манишек разного цвета.
11. Экипировка (комплект) и игровая форма.
12. Секундомеры, свистки.

В целях самообразования и саморазвития учащимся рекомендуется

изучать специальную литературу, например:

- Вайн Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. – 2003
- Володин В. Большая детская энциклопедия [Т. 20]. Спорт. – 2010
- Жданкин А.В. Футбол (Серия для мальчиков). – 2011
- Как научиться играть в футбол. – 2013

группа УТ-4

- Киркендалл Д. Анатомия футбола. – 2012
- Спирин А., Будогосский А. Футбол. Правила игры. Вопросы и ответы. – 2010
- Тунис М. Психология вратаря. – 2010

4. Требования к уровню подготовки учащихся

Требования к уровню подготовки учащихся:

должны знать и иметь представление о:

- развитии футбола в России и за рубежом
- видах подготовки (специфическая интегральная, техническая, физическая)
- правилах игры, организации и проведении соревнований)
- гигиеническихтребованиях в футболе
- врачебномконтроле,самоконтроле
- анализе игры

уметь:

- выполнять комплексы упражнений на развитие специальных физических качеств
- выполнять установкитренера на игру

5. Контрольные параметры оценки достижений учащихся

Методика выполнения тестовых упражнений

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

2. Бег 300 (400) м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

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. Бег 30м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию высокого стартаза 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 понеподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полетамяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю покоридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой даются три попытки.Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результатопределяется 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. ставятсяеще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Времяфиксируется с момента старта до

пересечения линии ворот мячом. Еслимяч 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.

Список литературы

1. Алиев Э. Андреев С. Мини-футбол в школе. – М.: Советский спорт, 2006.

2. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: Просвещение,1986.

3. Годик М. Физическая подготовка футболистов. – М.: Терра-спорт, Олимпия-Пресс,2006.

4. ГодикМ.А.,СкородумоваА.П.Комплексныйконтрольвспортивных играх. – М.:Советскийспорт,2010.

5. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007.

6. ЛапшинО.Б.Теорияиметодикаподготовкиюныхфутболистов. – М.:Человек,2010.

7. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. – М.: Просвещение, 1987.

8. 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.

9. Цирик. Б.Я., Лукашин. Ю.С. Футбол.Серия «Азбука спорта». – М.:Физ-ра и спорт, 1988.

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

Приложение

Краткое содержание изучаемого материала по теоретической подготовке

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура в школах и связь еесодержания с содержанием занятий в ДЮСШ. Единая всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования по футболу.

Физическая культура и спорт в мире, международныесоревнования, чемпионаты мира, Европы и Олимпийские игры. Достижения российских (советских) спортсменов на этих соревнованиях,Олимпийские игры 1956 и 1988 гг., выдающиеся спортсмены прошлых лет.

Тема 2. Футбол в России и за рубежом.

История футбола в России. Футбол как одно из самых эффективных средств физического воспитания. Организация футболавмире и России. Достижения российских (советских) юношескихсборных команд в международных соревнованиях по футболу.

Спортивные биографии лучших российских футболистов. Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов.РФС, УЕФА и ФИФА, футбольные клубы, детско-юношескиефутбольные школы.

Россия – страна-организатор чемпионата мира по футболу2018 года. Оргмероприятия. Создание новой инфраструктуры, обновление и реконструкция имеющейся материально-техническойбазы. Требования ФИФА к спортсооружениям и инфраструктуре. Юные игроки (15–20 лет) – основа и надежда будущей сборной команды страны на ЧМ-2018.

Тема 3. Строение и функции организма человека.

Строение и функции различных систем организма человека.Ведущая роль центральной и периферической нервных системв управлении работой мышц.

Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях футболом.Динамика различных функциональных систем в многолетнейподготовке футболистов.

Тема 4. Основы спортивной тренировки.

Понятие о спортивной тренировке. Тренировка как процессформирования двигательных навыков (техники упражнений)и развития физических качеств. Принципы и правила спортивнойтренировки. Общая и специальная подготовка юныхфутболистов. Положительные изменения в строении и функциях нервно-мышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки.

Тренировочные упражнения, классификация, нагрузка, правила выполнения упражнений. Тренировочные занятия, тренировочные эффекты специальной и общей подготовки.Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлениив тренировке. Методы тренировки (непрерывный и с перерывами). Влияние длительности, интенсивности и числа повторенийупражнения на изменения в мышечной, сердечно-сосудистойи других системах организма юных футболистов.Управление тренировкой как процессом изменения соотношения средств, используемых в ней, на разных этапах и в разныхциклах.

Тема 5. Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка.

Игра в футбол и футбольные упражнения как основные видыспецифической интегральной подготовки. Задача интегральнойподготовки – обеспечение воздействия одного упражнения (игрыв футбол или футбольного упражнения) на одновременноеразвитие разных видов подготовленности футболистов (технической,тактической, физической, волевой и др.).

Нагрузка игры и специфических упражнений, применяемыхдля повышения ее эффективности. Структура двигательнойактивности в игре и в

специальных упражнениях. Классификацияспециальных игровых упражнений (большие, малые и средниеигры), направленность нагрузки этих упражнений.Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки.

Тема 6. Виды подготовки: техническая подготовка футболистов.

Понятие о спортивной технике. Объем, разносторонностьи эффективность технической подготовленности. Эффективнаятехника владения мячом – основа мастерства футболистов. Приоритет освоения техники футбола на начальных этапах многолетней подготовки футболистов. Совершенствование внутримышечной и межмышечной координации как основной путь освоениятехники футбола.

Применение технических приемов в различных игровых ситуациях. Особенности технической подготовки юных и взрослых футболистов. Характеристика техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбораи вбрасывания мяча, остановки мяча различными частями тела.

Контроль технической подготовленности юных футболистов:тесты и нормативы.

Тема 7. Виды подготовки: тактическая подготовка футболистов.

Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Объем,разносторонность и эффективность тактическойподготовленности. Эффективная тактика игры – основа мастерства футболистов. Командная, групповая и индивидуальная тактика. Тактикаатакующих и оборонительных действий. Реализация избраннойтактической схемы игры в зависимости от тактики соперника.

Тактические замены в играх.

Тема 8. Виды подготовки: физическая подготовка футболистов.

Понятие о физической подготовке футболистов. Физическаяподготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). Физическая подготовка как

составная часть интегральной подготовки. Общаяи специальная физическая подготовка. Физические качества футболистов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость,координационные качества, ловкость и гибкость. Особенностипроявления физических качеств у детей от 6–7 до 12–14 лет. Взаимосвязь между физическими качествами и техническойподготовленностью юных футболистов.

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

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

Тема 10. Планирование спортивной подготовки.

Понятие об управлении тренировочным процессом. Программы (планы) – основные документы планирования. Перспективное (этапное), текущее и оперативное планирование.

Конспекты учебно-тренировочных занятий. Периодизацияучебно-тренировочного процесса. Взаимосвязь планирования соревновательной и тренировочной деятельности у юныхфутболистов. Дневник тренировки футболиста, самоконтроль, точностьсубъективных оценок тяжести игр и тренировок. Командные,групповые и индивидуальные тренировки.

Комплексный контроль в футболе. Три направления комплексного контроля: контроль соревновательной деятельности, контроль тренировочных нагрузок, контроль состояния футболистов.Три разновидности контроля: этапный, текущий и оперативный.Результаты комплексного контроля и их использование припланировании тренировочного процесса.

Тема 11. Основы методики обучения.

Понятие об учебно-тренировочном процессе. Обучение в

тренировочномпроцессе. Словесные методы обучения: объяснение,рассказ и беседа. Наглядные методы обучения технике и тактикефутбола. Демонстрация (показ) технических приемов тренером,показ видеоизображений. Показ тактических действий. Разучивание технических приемов и тактических действий по частями в целом. Подводящие упражнения. Методы воспитания физических качеств.

Тема 12. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистови тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанностисудей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре.Выбор позиции судьей в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Воспитательная роль судьи.

Место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов и формировании команды. Требования к организациии проведению соревнований. Регламент соревнований. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Системырозыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная.

Календарь игр, заявки и иные документы, необходимые дляпроведения соревнований. Порядок назначения судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Тема 13. Установка на игру и анализ игры.

Понятие «установка на игру». Время ее проведения: подробно,без объявления состава, – в первый день межигрового цикла; кратко, с объявлением состава – непосредственно перед игрой. Мотивация в установке. Рассказ о тактике игры команды. Информацияосопернике: предполагаемый состав, ключевые игроки, предполагаемые тактические схемы игры, стиль игры. Подготовка к игре , наигрывание основных тактических вариантов, задания игрокам.

Действия капитана команды в игре. Коррекция схемы в перерыве между таймами.

Анализ игры. Просмотр наиболее значимых игровых эпизодов,оценкавыполнения установки по линиям и игрокам.

Тема 14. Гигиенические требования в футболе.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна.

Гигиенические основы учебы, занятий футболом, отдыха. Режимдня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемыек местам занятий футболом.

Закаливание, его значение для повышения работоспособностии увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям.

Гигиена питания. Питание как энергетический фактор, балансмежду приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятия футболом. Калорийность и усвояемость пищи. Примерныесуточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объемаи интенсивности тренировок. Контроль веса юнымифутболистами.

Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитковюными футболистами.

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

Врачебный контроль при занятиях футболом. Содержаниеврачебного контроля. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, работоспособности, настроения. Травмы в футболе. Хорошая техника и высокий уровень физическойподготовленности как факторы предупреждения травматизма. Уважениек сопернику и отказ от грубой игры, причиной которых являетсятравматизм. Первая помощь при травмах.

Понятие о допинге и антидопинговый контроль.

Массаж, разновидности массажа, основные приемы: поглаживание, растирание, разминание и т.д. Самомассаж.