

Государственное профессиональное образовательное
автономное учреждение Ярославской области
Рыбинский профессионально-педагогический колледж
(ГПОАУ ЯО Рыбинский профессионально-педагогический колледж)

ФИЛИАЛ КОЛЛЕДЖА – ДЕТСКАЯ ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ФУТБОЛУ

Принята
на заседании тренерско -
педагогического совета ДЮСШ
протокол № 2 от 3 мая 2024 года

Утверждаю
Директор колледжа

И.Г. Копотюк

2024 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
по виду спорта ФУТБОЛУ

Срок реализации программы: 2 года

Возраст обучающихся: с 6 до 18 лет

Составитель программы:
старший инструктор-методист –
Головенькин А.С.

Содержание

№п/п	Раздел	Стр.
	Пояснительная записка	2
1	Нормативная часть	6
1.1	Общая схема реализации системы многолетней подготовки футболистов	6
1.2	Порядок и требования по зачислению, перевод в группы по годам обучения	6
1.3	Режим тренировочной работы и наполняемость групп	7
2	Методическая часть	8
2.1	Организационно-методические указания	8
2.2	Задачи, решаемые на этапах многолетней подготовки юных футболистов	10
2.3	Методы организации и проведения образовательного процесса	10
2.4	Учебный план	11
2.5	Рекомендации по проведению тренировочных занятий. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.	18
2.6	Требования к технике безопасности. Педагогический и медико-биологический контроль. Восстановительные мероприятия.	21
2.7	Программный материал для практических занятий	25
2.8	Воспитательная работа	30
2.9	Организация психологической подготовки	31
2.10	Антидопинговые мероприятия	33
2.11	Материально-техническая обеспечение	34
3	Система контроля и зачётные требования	34
3.1	Методика тестирования показателей теоретической, общей и специальной физической подготовки	34
4	Перечень информационного обеспечения	38
4.1	Список используемой литературы	38
4.2	Интернет – ресурсы	38

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольный возраст – от рождения ребенка до поступления в школу – наиболее ответственный период развития организма и один из важнейших в становлении личности человека. В эти годы закладываются основы крепкого здоровья, гармонического, нравственного, умственного и физического развития. Организм ребенка в этот период быстро растет и развивается в то же время, сопротивляемость неблагоприятным влияниям среды еще низка, ребенок легко заболевает. Качественно организованный двигательный режим положительно влияет на жизнедеятельность, в частности на эмоциональную сферу и настроение ребёнка.

В период с шестого до восьмого годов жизни ребенка в его организме существенно прибывает мышечная сила, развивается координация движений. Сформировавшиеся ранее умения превращаются в навыки. В этот период ребенок способен различать направление, амплитуду, скорость и ритм движения, изменять характер движения. Он совершает действия, требующие приспособления к изменяющимся условиям, убежать от водящего в игре, способен сочетать несколько действий: броски и ловля мяча с хлопками. Иначе говоря в этот период развития создаются все возможности для систематического обучения основным элементам техники физических упражнений.

Ключевой формой работы с детьми школьного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра. В игре, как правило, реализуются основные части содержания многих образовательных областей.

С раннего детства любимой и одной из первых игрушек и забав у ребенка был и остается – мяч. Дети бросают мяч, ловят, катят рукой и ногой без особых физических усилий и каких либо указаний. Игру с мячом можно назвать одним из важнейших компонентов, способствующим развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Большое влияние игры с мячом оказывает и на психическое развитие ребенка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакции и др.

Игра с правилами – это сознательная, активная деятельность ребенка характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Упражнения с мячом при соответствующей организации их проведения и обучения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка.

В действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге с сочетанием с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставными шагами и т.д.

Футбол - подвижная игра с мячом, одна из самых популярных игр в нашей стране и мире. Обучение футболу отвечает всем требованиям психомоторного развития старших дошкольников и младших школьников.

Разнообразие технических и тактических действий игры в футбол и особенно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в футбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и реакции.

Применение спортивных игр и с мячом в частности, в физическом воспитании дошкольника играет немаловажную роль в формировании фундамента двигательных навыков и технической подготовленности, так как этот возраст наиболее благоприятен для развития скоростных и координационных способностей.

Дополнительная общеразвивающая программа (далее Программа) для детско-юношеской спортивной школы по виду спорта футбол разработана в соответствии с основными положениями и требованиями нормативных актов и законодательств в сфере образования, физической культуры и спорта.

Программа составлена на основе:

- Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая программы разных уровней от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. N 1125;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован в Минюсте РФ 27 ноября 2013 г., N 30468);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Зарегистрирован в Минюсте РФ 20 августа 2014 г., N 33660);
- Типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании».

Актуальность программы в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников, программа также актуальна в связи с возросшим вниманием к развитию футбола, приобщению детей из различных социальных групп к здоровому образу жизни. За последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей школьного возраста. Образ жизни детей, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности способствует вовлечению детей в учебно-тренировочный процесс спортивной школы, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки, положительно отражается на индивидуальной ответственности и дисциплине обучающихся. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа предназначена для работы с детьми в спортивно-оздоровительных группах (СОГ). Программа не предусматривает подготовку спортсменов-разрядников и мастеров, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, их социальную адаптацию. Программа призвана обеспечить необходимый уровень развития жизненно-важных двигательных навыков и физических качеств, способствует гармонизации телесного и духовного единства обучающихся, формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие.

Цель программы: физическое развитие и формирование здорового образа жизни у обучающихся через занятия футболом.

Задачи программы:

Образовательные:

- познакомить обучающихся с историей возникновения и развития футбола;
- дать теоретические знания о терминологии, правилах игры в футбол;
- обучить технике и тактике игры на соответствующем уровне.

Воспитательные:

- формировать мировоззрение подростков, их общую культуру;
- формировать бережное отношение обучающихся к своему физическому и психическому здоровью.

Развивающие:

- обогащать двигательный опыт обучающихся за счет овладения техникой футбола;
- развивать физические качества обучающихся (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость);
- формировать волевые качества обучающихся (смелость, настойчивость);
- развивать навыки общения и коммуникации в детском коллективе.

Особенности организации образовательного процесса.

Участниками программы могут быть дети 6-18 лет. Набор детей для обучения по данной программе осуществляется согласно заявлению родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка. Формирование групп осуществляется в начале учебного года согласно Устава, санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативных требований к наполняемости учебных групп. Количество учебных недель устанавливается распорядительным актом по образовательной организации. Учебный план предполагает учебно-тренировочные занятия в течение 36 учебных недель (для обучающихся в группах занимающихся у тренеров-преподавателей (совместителей) при сельских средних общеобразовательных школах) и в течение 42 недель для остальных групп. Кроме этого учебный план предусматривает 4 недели восстановительных мероприятий, спортивно-оздоровительного лагеря, самостоятельной подготовки и 6 недель самоподготовки (на время отпуска тренера-преподавателя).

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение многолетней подготовки детей, и содействует успешному решению задач физического воспитания обучающихся школьного возраста.

Образовательная деятельность осуществляется по следующим разделам:

1. Теоретическая подготовка.
2. Общефизическая подготовка.
3. Основные умения и навыки.
4. Подвижные и спортивные игры.
5. Соревнования.

Основные формы и методы обучения.

Основными формами обучения являются групповые занятия. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, выносливости.

На групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность обучающихся. Групповые занятия, которые отвечают характеру спортивной игры, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а также участие в соревнованиях и судейская практика.

Ожидаемые результаты.

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП.
3. Играют по упрощённым правилам в подвижные игры.

Учащийся должен уметь:

В циклических и ациклических движениях:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия;
- метать предметы на дальность и меткость из разных исходных положений;
- выполнять броски мяча из разных исходных положений.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами с соблюдением правильной осанки;
- выполнять кувырки вперед назад; висы, комбинации из освоенных элементов;
- выполнять опорные прыжки, прыжки через скакалку.

В подвижных играх:

- уметь играть в подвижные игры на развитие двигательных качеств.

Физическая подготовленность:

- показывать соответствующий уровень основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики, закаливающие процедуры;
- применять физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности;
- соблюдать правила контроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Мониторинг

На данном этапе основное внимание обращается на общее развитие, сохранение и укрепление здоровья.

Основные показатели работы спортивных оздоровительных групп по футболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовки); результаты выступления в соревнованиях.

Важнейшей функцией учебного процесса является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- **предварительный контроль** (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования;
- **текущий контроль** (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения;
- **промежуточный контроль** (за подготовленностью и функциональным состоянием обучающихся) проводится в форме наблюдения;
- **итоговый контроль** проводится в форме тестирования по общей физической подготовке, освоению учащимися учебного материала, а также теоретических знаний.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Общая схема реализации системы многолетней подготовки юных футболистов

Организацию учебно-тренировочной работы начинают с формирования групп и подготовки для каждой из них учебно-тренировочных программ. Минимальное количество учебных групп в ДЮСШ и число учащихся в группах разного типа определяют и устанавливают данная типовая программа и организация, в ведении которой находится учреждение. Решение поставленных перед организацией, осуществляющей подготовку футболистов задач возможно только при выполнении учебного плана. Для этого ДЮСШ обеспечивает систематическое проведение практических и теоретических занятий, воспитательную работу, привитие юным футболистам навыков спортивной этики. Нормативные требования к продолжительности этапа подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления и максимальному объему учебно-тренировочной нагрузки по виду спорта футбол представлены в таблице.

Год обучения	Возраст обучающихся (лет)	Недельная нагрузка (час)	*Допустимые режим занятий	Количество учебных недель	итого часов в год	Максимальный количественный состав группы (чел)
первый	6-18	4	2x2, (1x1x1x1)	36/46	144/184	30
		6	2x2x2; (2x2x1x1)	36/46	216/276	
		6	2x2x2	36/46	216/276	
второй	8-18	6	2x2x2	36/46	216/276	

*Режим занятий устанавливается в начале учебного года (сентябрь текущего года), по возможности до конца учебного года не меняется.

1.2. Порядок зачисления и перевод в группы по годам обучения

Спортивно-оздоровительная (СО) группа формируется как из вновь зачисляемых учащихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта. Данная образовательная программа рассчитана на детей в возрасте от 6 лет до 18 лет.

К занятиям на спортивно-оздоровительном этапе допускаются дети младшего возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Основной, на этом этапе, является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой не

только футбола, но и других спортивных и подвижных игр. Занятия должны строиться так, чтобы дети получали удовольствие от двигательной активности.

Для перевода на следующий год или этап обучения занимающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу аттестации), получить переходной балл по практической подготовке или сдать контрольно-переводные нормативы. При получении оценки «зачет», обучающиеся могут быть переведены на следующий период обучения, либо этап подготовки.

Зачисление (перевод) учащихся на очередной год обучения и этап подготовки производится на основании решения тренерского (педагогического) совета при условии выполнения программных требований и при наличии положительных данных медицинского контроля.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

1.3.Режим тренировочной работы и наполняемость групп

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым планом. Физические нагрузки назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. Организация тренировочного процесса начинается с комплектации групп в сентябре месяце (не позднее 15 октября). Однако это не исключает возможности приема в группу на протяжении всего учебного года. Прием детей ведется с допуском от врача, а в течение года дважды проводится диспансеризация. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и уровня подготовки обучающихся.

Формирование учебных групп по футболу

Возраст	Год обучения	Этап		Цели	Требования к спортивной подготовленности
6-18 (лет)	Весь период	Стартовый	Базовый	Обучение двигательным действиям	Не регламентируются

Спортивно-оздоровительный этап основная задача которого – привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей, проведение данных занятий для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественной полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом.

На этом этапе юные футболисты изучают подвижные игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», изучают основы техники футбола, элементы тактики малых групп, совершенствуют и отрабатывают полученные навыки. 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.

Можно организовывать внутришкольные соревнования, проводимые по особым правилам. В сериях кратковременных игр в этих случаях победителями и побежденными оказываются не команды, а конкретные мальчики и девочки, внесшие наибольший или наименьший вклад в результат игры.

Относительный объем средств общей физической подготовки изменяется в зависимости от возраста занимающихся. Такая динамика обусловлена следующими причинами:

- дети пришли в спортивную школу играть в футбол, и поэтому запланированный для них объем игровых упражнений должен превышать 60–70%. Это касается не только упражнений футбола и других спортивных игр, по возможности все упражнения нужно проводить в игровом режиме;

- чем старше возраст юных футболистов и чем выше уровень их подготовленности, тем менее эффективны тренировочные упражнения общей физической подготовки.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Организационно-методические указания

В соответствии с основной направленностью спортивно-оздоровительного этапа и поставленных задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных нагрузок, и на этой основе производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса в годичных циклах.

К основной направленности обучения на спортивно-оздоровительном этапе (всестороннее, гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует также отнести и выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям футболом. При планировании и проведении занятий с 6 - 8-летними обучающимися необходимо учитывать их возрастные особенности:

- очень короткий период концентрации;
- обучающиеся быстро отвлекаются (видят «лишь малую часть большого»);
- обучающиеся хотят обладать мячом (могут даже отобрать мяч у товарища по команде);
- обучающиеся еще не умеют играть в команде;
- обучающиеся еще не умеют пасовать / комбинировать действия;
- понимают только очень простые правила;
- понимают только очень простые команды такие как «не выходи за пределы поля», «нельзя брать мяч руками», «веди мяч к воротам» и т.д.;
- учатся падать и подниматься;
- стремятся понять, как научиться контролировать мяч ногами.

Необходимо строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с обучающимися этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники футбола, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с обучающимися 6-8 лет, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером-преподавателем приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В таблице приведены обобщенные данные по срокам сенситивных фаз развития физических качеств. Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными сроками целесообразно определять и преимущественную направленность тренировочного процесса. Например: сенситивная фаза развития физического качества «гибкость» и «равновесие» приходится на возраст 6-10 лет. Соответственно и учебно-тренировочный

процесс в работе с футболистами этого возраста должен иметь преимущественную направленность на развитие гибкости и равновесия.

Морфофункциональные показатели, физические качества	В О З Р А С Т (лет)						
	6-8	9-10	11-12	13	14	15	16-18
Рост			+	+	+	+	
Мышечная масса			+	+	+	+	
Быстрота	+	+				+	+
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+	
Сила				+	+		+
Выносливость (аэробные возможности)	+					+	+
Анаэробные возможности						+	+
Гибкость	+		+	+			
Координация		+	+				
Равновесие	+	+	+	+	+		

В содержание подготовки входят:

- Различные формы игры, в которых центральное место занимают дриблинг (ведение) и контроль мяча (желательно каждому игроку выделить по мячу);
- Различные небольшие формы игры: 1 против 1; 2 против 2; 3 против 3 и 4 против 4;
- Длительность различных небольших форм игры не должна превышать 15 минут, одна из таких форм должна быть ориентирована на фантазию обучающихся;
- Максимальная длительность одной тренировки: 90 минут – 2 часа.

Методика заключается в том, что в процессе обучения мы идем от простого к сложному, от усеченных форм к сложносоставным. Именно эта методика представляется нам наиболее приемлемой. В процессе обучения футболу идет постоянный поиск логичного методического построения упражнений, для которых используются все подходящие футбольные действия. В случае обучения речь идет о том, что командная функция «нападение» наполняет содержанием командную функцию «построение» и «голевая атака». В рамках «построения» в форме упражнений методически прорабатываются дриблинг (ведение мяча в разные стороны с помощью обеих ног), прием мяча, пас и удар по мячу. Возникает своеобразный ряд упражнений, при выполнении которых поочередно отрабатываются дриблинг, остановка мяча и отдавание паса (или перепасовка). То же действительно и в отношении командной задачи «Голевая атака», где на первый план выходят удары по мячу. Конечной целью является умение обучающихся технически обращаться с мячом. При проведении игры 7 на 7 обучающиеся должны уверенно перемещать мяч в направлении ворот соперника и пытаться забить гол. Необходимо потратить достаточно много времени, чтобы объяснить детям важность простых вещей – как важно уметь принять мяч, отдать пас, вести мяч на дриблинге и контролировать его, находясь в любой произвольной позиции и в любой ситуации. И, разумеется, не забывать поощрять их желание играть лучше. Форма упражнения, которая наиболее подходит для развития технических навыков и отвечает требованиям, предъявляемым к футбольным тренировкам, это несколько упрощенная игра в формате 11 против 11, а именно 4 против 4. Футбольные действия, которые отрабатываются в игре 4 на 4 (размер и форма поля, местоположение, габариты ворот, даже количество игроков в своей команде и команде противников, продолжительность игры и проч.), могут быть оптимизированы и изменены. Речь идет об умении правильно обращаться с мячом, «управлять» им, не забывая при этом о главном – о цели упражнения.

Упражнение – важный кусочек игры. «Игра» означает возможность или невозможность реализовать цель упражнения. Если упражнение не получается, ситуация требует следующего:

- дать игрокам более четкие инструкции (подсказки);
- повторить упражнение или показать пример;
- иначе разметить поле, изменить размеры;
- иначе осуществлять сопротивление противника.

Можно использовать модель замкнутой цепи, которая является средством для одновременной отработки нескольких различных упражнений. Преимущество самых маленьких игроков заключается в том, что они могут работать в маленьких группах, у них большое количество контактов с мячом и они могут многократно повторять и отрабатывать во время игры различные приемы игры в футбол.

Четыре задачи игры, которые выступают на первый план в этой модели:

- Нацеленность на ворота;
- Забивание голов и защита ворот;
- Ведение мяча и перехват (индивидуальное ведение мяча);
- Совместное ведение мяча и перехват (совместное ведение мяча).

Внутренние соревнования – это основной вид игры. В ходе внутренних соревнований выявляются талантливые ученики и поддерживается чувство командного единства. Выбирается соревновательная форма, т.к. игрокам не хватает чистоты техники, поэтому на начальной фазе обучения этому уделяется достаточное время. Выполняется много упражнений, отрабатывается большое количество движений. Нужно постараться увлечь ребенка футболом и побуждать заниматься упражнениями с мячом даже дома.

2.2. Задачи, решаемые на спортивно-оздоровительном этапе

Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки в ДЮСШ, является многолетним процессом и предусматривает определённые требования для обучающихся в соответствии с этапом подготовки.

Основные задачи:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, закаливание организма;
- развитие определенных качеств и способностей (координации движений, быстроты, гибкости, способности ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовых качеств, общей выносливости);
- обучение основам техники и тактики игры, совершенствование навыков;
- приучение к игровым условиям;
- формирование у занимающихся стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия;
- освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельного занятия;
- первичный отбор обучающихся, способных к занятиям футболом.

2.3. Методы организации и проведения образовательного процесса

Словесные методы:

- объяснение;
- разбор;
- указание;
- команды и распоряжения.

Наглядные методы:

- показ упражнений и техники футбольных приёмов
- использование учебных наглядных пособий
- видеофильмы, презентации
- жестикуляции.

Практические методы:

- метод упражнений;
- метод разучивания по частям;
- метод разучивания в целом;
- соревновательный метод;
- игровой метод;
- непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- игровая практика.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- тестирование
- контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки.

Основные формы занятий в спортивной школе

Учебно-тренировочная деятельность	Деятельность вне сетки учебных занятий
1. Групповое занятие 2. Развивающие игры 3. Теоретические занятия 4. Товарищеские игры	1. Спортивно-массовые мероприятия 2. Домашнее задание, активный отдых 3. Спортивно-оздоровительный лагерь 4. Самоподготовка

2.4. Планирование

Учебный план - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки футболистов по возрастным этапам и годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики футбола, возрастных особенностей юных футболистов, основополагающих положений теории и методики футбола, а также с учетом модельных характеристик подготовленности футболистов - как ориентиров, указывающих направление подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, поставленных перед каждым этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по годам обучения.

Разработанный и выверенный таким образом учебный план многолетней подготовки юных футболистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью является составление планов-графиков на годичный цикл подготовки футболистов по каждому возрасту с расчетом на 42 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно - 4 недели занятий в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха, 6 недель самообразования (на период отпуска тренера-преподавателя).

Таким образом, при составлении учебного плана многолетней подготовки юных футболистов реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

Направленности и содержанию по этапам и годам обучения свойственна определенная динамика. С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения. Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.

Тренер-преподаватель должен составлять для каждой группы план-график учебного процесса на год, рабочие планы и конспекты учебно-тренировочных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки и т.п.).

При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, менять исходные положения и т.п. При планировании тренировочных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности энергообеспечения мышечной деятельности юных футболистов и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений).

Следует отметить еще одну тенденцию планирования. Объем средств технической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе наибольший, это связано со значительными трудностями обучения основам технических приемов. На последующих этапах объем этих упражнений стабилизируется, а затем уменьшается. Зато объем средств интегральной подготовки прогрессивно увеличивается и достигает максимума на этапе углубленной специализации. И это оправданно, так как продолжается освоение техники, но в рамках реального футбола, т.е. с решением конкретных тактических задач, с преодолением сопротивления, в условиях психологической напряженности.

План учебного процесса на 42 недели

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Этап обучения	
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	Стартовый уровень	Базовый уровень
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Общий объем часов	504	72	104/ 69	145/ 180	1	2	252	252
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	74	12	46/28				46	28

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.	Общая физическая подготовка	100	10	10/5	45/40			55	45
3.	Вид спорта (футбол, тактико-техническая подготовка)	164	14	20/12	46/86			66	98
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	76		8/2	38/28			46	30
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	48		2/4	16/26			18	30
5	Самостоятельная работа	36	36	18				18	18
	Промежуточная аттестация	2				1		1	1
	Итоговая аттестация	4					2	2	2

Примерный календарный учебный график (52 недели)

месяц	Неделя	Уровень обучения		
		Стартовый (4 ч)	Стартовый (6 ч)	Базовый (6 ч)
1	2	3	4	5
сентябрь	1	2т+2п	2т+4п	2т+4п
	2	1с+3п	1с+5п	1с+5п
	3	1т+3п	1т+5п	1т+5п
	4	2т+2п	2т+4п	1т+5п
	5	1с+3п	1с+5п	1с+5п
октябрь	6	2т+2п	2т+4п	2т+4п
	7	1с+3п	1с+5п	1с+5п
	8	2т+2п	2т+4п	1т+5п
	9	1т+3п	1т+5п	1т+5п
ноябрь	10	1с+3п	1с+5п	1с+5п
	11	2т+2п	2т+4п	2т+4п
	12	1с+3п	1с+5п	1с+5п
	13	2т+2п	2т+4п	1т+5п

1	2	3	4	5
декабрь	14	2т+2п	2т+4п	2т+4п
	15	1с+3п	1с+5п	1с+5п
	16	2т+2п	2т+4п	1т+5п
	17	1с+3п	1с+5п	1с+5п
	18	2т+2п	2т+4п	2т+4п
январь	19	1с+3п	1с+5п	1с+5п
	20	2т+2п	2т+4п	1т+5п
	21	1с+3п	1с+5п	1с+5п
	22	2т+2п	2т+4п	2т+4п
февраль	23	1с+3п	1с+5п	1с+5п
	24	1с+3п	1с+5п	1с+5п
	25	2т+2п	2т+4п	1т+5п
	26	1с+3п	1с+5п	1с+5п
март	27	2т+2п	2т+4п	2т+4п
	28	1с+3п	1с+5п	1с+5п
	29	2т+2п	2т+4п	1т+5п
	30	1с+3п	1с+5п	1с+5п
	31	1с+3п	1с+5п	1с+5п
апрель	32	2т+2п	2т+4п	1т+5п
	33	1с+3п	1с+5п	1с+5п
	34	1с+3п	1с+5п	1с+5п
	35	2т+2п	2т+4п	1т+5п
май	36	4(тп+па)	6(тп+па)	6(тп+па)
	37	4(тп+иа)	6(тп+иа)	6(п+иа)
	38	4(тп+иа)	6(тп+иа)	6(п+иа)
	39	1с+3п	1с+5п	1с+5п

1	2	3	4	5
ИЮНЬ	40	2т+2п	2т+4п	1т+5п
	41	2т+2п	2т+4п	6п
	42	2т+2п	2т+4п	6п
ИЮЛЬ	43	Вне сетки (самостоятельная работа, восстановительные мероприятия, посещение соревнований, теоретическая подготовка)		
	44			
	45			
	46			
	47	к	к	к
АВГУСТ	48	к	к	к
	49	к	к	к
	50	к	к	к
	51	к	к	к
	52	к	к	к
Сводные данные	Теоретические занятия	46	46	28
	Практические занятия	101	185	203
	Самостоятельная работа	18	18	18
	Промежуточная аттестация	1	1	1
	Итоговая аттестация	2	2	2
	Всего за 42 недели	168	252	252
	Итого за 46 недель	184	276	276

Условные обозначения:

теоретические занятия – т; практические занятия – п; самостоятельная работа – с; промежуточная аттестация – па; итоговая аттестация – иа; каникулы – к

План учебного процесса на 36 недель

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Этап обучения	
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	Стартовый уровень	Базовый уровень
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Общий объем часов		432	40	90/ 59	123/ 154	1	2	216	216
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	62	8	40/22				40	22
2.	Общая физическая подготовка	88	6	10/5	39/34			49	39
3.	Вид спорта (футбол, тактико-техническая подготовка)	152	10	20/12	40/80			60	92
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	64		6/4	34/20			40	24
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	36		2/4	10/20			12	24
5	Самостоятельная работа	24	16	12				12	12
	Промежуточная аттестация	2				1		1	1
	Итоговая аттестация	4					2	2	2

Примерный календарный учебный график (36 недель)

месяц	Неделя	Уровень обучения	
		Стартовый	Базовый
сентябрь	1	2т+4п	1т+5п
	2	1с+5п	1с+5п
	3	1т+5п	1т+5п
	4	2т+4п	1т+5п
октябрь	5	1с+5п	1с+5п
	6	2т+4п	1т+5п
	7	1с+5п	1с+5п
	8	2т+4п	1т+5п
ноябрь	9	1т+5п	1т+5п
	10	1с+5п	1с+5п
	11	2т+4п	1т+5п
	12	1с+5п	1с+5п
декабрь	13	2т+4п	1т+5п
	14	1т+5п	1т+5п
	15	1т+5п	1т+5п
	16	2т+4п	1т+5п
	17	1с+5п	1с+5п
январь	18	2т+4п	1т+5п
	19	1с+5п	1с+5п
	20	2т+4п	1т+5п
	21	1т+5п	1т+5п
февраль	22	2т+4п	1т+5п
	23	1с+5п	1с+5п
	24	1т+5п	1т+5п
	25	2т+4п	1т+5п
март	26	1с+5п	1с+5п
	27	1т+5п	1т+5п
	28	1с+5п	1с+5п
	29	2т+4п	1т+5п
апрель	30	1с+5п	1с+5п
	31	1т+5п	1т+5п
	32	2т+4п	6п
	33	1с+5п	1с+5п
май	34	1т+5п	6п
	35	6(тп+па)	6(тп+па)
	36	6(тп+иа)	6(тп+иа)

месяц	Неделя	Уровень обучения	
		Стартовый	Базовый
июнь	37	к	к
	38	к	к
	39	к	к
	40	к	к
	41	к	к
	42	к	к
июль	43	к	к
	44	к	к
	45	к	к
	46	к	к
	47	к	к
август	48	к	к
	49	к	к
	50	к	к
	51	к	к
	52	к	к
Сводные данные	Теоретические занятия	40	22
	Практические занятия	161	179
	Самостоятельная работа	12	12
	Промежуточная аттестация	1	1
	Итоговая аттестация	2	2
	Всего за 36 недель	216	216

2.5. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Подготовка игроков в футболе делится на несколько этапов, которые имеют свои особенности. Данная программа разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки игроков в футбол проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1 года до нескольких лет. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой не только футбола, но и других спортивных и подвижных игр. Занятия строятся таким образом, чтобы дети получали удовольствие от двигательной активности.

Учебные занятия проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов. Продолжительность одного учебного занятия в группах спортивно-оздоровительного этапа – 45 мин., после 35 - 40 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по футболу

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

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее; 1 – незначительное.

Предлагаемые тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

- величине - объему и интенсивности;
- специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);
- направленности (за счет каких источников энергии выполняется работа);
- координационной сложности.

При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

- направленность к более высоким достижениям и углубленная специализация;
- специализированность и единство общей и специальной подготовок;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и тенденции к максимальным результатам; - волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами.

ПРЕДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ

Большая нагрузка – занятие продолжительностью 2 часа с плотностью до 90% и высокой интенсивностью.

По физической подготовке в него входят все скоростные упражнения по воспитанию общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений.

По технической подготовке – специальные упражнения, выполняемые на максимальной (около предельной) скорости со значительным перемещением.

По тактической подготовке – упражнения сверх соревновательной насыщенности: игры и игровые упражнения со специальными заданиями (постоянное перемещение, держание своего игрока, ограниченное число касаний и т.д.), игры в уменьшенных составах на большой площадке. Специальные тренировочные и товарищеские игры в основном характеризуются большими нагрузками.

Средняя нагрузка – занятие продолжительностью 1,5 – 2 часа со средней плотностью и умеренной интенсивностью. В физическую подготовку включаются упражнения на ловкость, силу (с достаточным интервалом отдыха) и выносливость (средние дистанции). В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию в технике (в единоборстве, в групповых взаимодействиях). В тактическую подготовку – упражнения по разучиванию новых комбинации, игровые упражнения 3х2, 4х3, 4х2 и т.д., обычные двухсторонние игры в комплексном уроке.

Малая нагрузка – занятие продолжительностью 45-90 мин с уменьшенной интенсивностью. В физическую подготовку входят общие развивающие упражнения, упражнения на гибкость, координацию. В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию в технике (без единоборств и больших перемещений). В тактическую подготовку – упражнения во взаимодействиях вдвоем, в звеньях, в линиях; игры в уменьшенных составах (5х5, 6х6).

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификация используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематических занятий и с ростом тренированности организм футболиста адаптируется к определенным нагрузкам. Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме футболистов. В старших тренировочных группах рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу.

Трем уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны:

- большая нагрузка – свыше 150 сердечных сокращений;
- средняя нагрузка – от 80 до 150 сердечных сокращений;
- малая нагрузка – до 80 сердечных сокращений.

Смоделированные виды нагрузок по их пульсовой «стоимости» с учетом интенсивности и объема сведены в таблицу. Необходимо отметить, что физиологическому воздействию однородные величины нагрузки можно получать за счет увеличения ЧСС (интенсивности) или длительности тренировочного занятия.

Оценка величины тренировочной нагрузки

Нагрузка	Критерии величины нагрузки	Решение задачи
Малая	Первая фаза периода устойчивой работоспособности (15-20% объёма работы, выполняемой до наступления явного утомления)	Поддержание достигнутого уровня подготовленности, ускорение процессов восстановления после нагрузок
Средняя	Вторая фаза устойчивой работоспособности (40-60% объёма работы, выполняемой до наступления явного утомления)	Поддержание достигнутого уровня подготовленности, решение частных задач подготовки
Большая	Фаза скрытого (компенсированного) утомления (60-75% объёма работы, выполняемой до наступления явного утомления)	Стабилизация и дальнейшее повышение подготовленности

Оценка и управление тренировочными нагрузками по пульсовой стоимости

Пульс	110	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185
Интенсивность (%)	32	50	53	79	62	66	71	74	79	83	87	93	100

Нагрузка аэробная (ЧСС до 150, интенсивность до 66).

Нагрузка аэробно-анаэробная (ЧСС от 150-180, интенсивность от 66-93).

Нагрузка анаэробная (ЧСС 180 и выше, интенсивность свыше 93).

2.6. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Общие требования техники безопасности

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Требования безопасности перед началом занятий

✓ Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

✓ Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот.

✓ Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.

✓ Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

Требования безопасности во время занятий

✓ Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

✓ Строго выполнять правила проведения игры.

✓ Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

✓ При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

✓ Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

✓ При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

✓ При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

✓ При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности по окончании занятий

✓ Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
 ✓ Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.
 ✓ Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Педагогический и медико-биологический контроль

Неотъемлемой частью современной теории спорта является контроль, который включает в себя медико-биологическую и педагогическую направленность. Для получения объективной информации необходимо использовать следующие виды контроля:

- этапный;
- текущий;
- оперативный.

Этапный контроль определяет изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий. С его помощью определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль дает возможность оценить состояние занимающихся в течение дня (в основном, когда проводятся двух- или трехразовые занятия).

Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

Педагогический контроль за спортсменами производится для решения трех основных задач:

- 1) контроль за физическим развитием спортсмена;
- 2) контроль соревновательной деятельности;
- 3) контроль тренировочной деятельности.

Контроль за физическим развитием футболистов предусматривает изучение антропометрических показателей (длина и масса тела, окружность грудной клетки, объем бедра).

Тренер планирует тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы тренировочных занятий, принимая во внимание обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений и контроля вносятся соответствующие корректировки в планы тренировочного процесса.

Медико-биологический контроль: за спортсменами производится для решения двух основных задач:

- контроль за состоянием здоровья спортсменов;
- контроль за функциональным состоянием спортсменов.

Каждая из этих основных задач в первую очередь содержит несколько частных задач.

Частные задачи при контроле за здоровьем спортсменов призваны определить:

- можно ли по состоянию здоровья начать или продолжать занятия;
- есть ли патология, и какая требуется коррекция тренировочной или соревновательной деятельности, лечебно-реабилитационных мероприятий;

- отвечают ли условия занятий (помещение, одежда, оборудование, питание, сон, режим труда и отдыха) и методика тренировочной и соревновательной деятельности гигиеническим требованиям (способствующим сохранению и укреплению здоровья спортсменов).

Частные задачи при контроле за функциональным состоянием спортсменов призваны определить:

- отвечают ли функциональные возможности спортсменов в настоящее время и в перспективе классу спортсменов, т.е. соответствует ли функциональный потенциал спортсмена планируемому спортивным результатам в настоящее время или в перспективе с оценкой: «не соответствует» (и не будет соответствовать, учитывая генетическую детерминированность параметров функций); «проблематичен» и требует дальнейших наблюдений; «соответствует»;

- каков уровень функционального состояния по отношению к модельному на данном этапе подготовки; по отношению к состоянию на аналогичном этапе подготовки в прошлом;

- соответствует ли выполняемые тренировочные и соревновательные нагрузки по «внешним» и «внутренним» функциональным параметрам (переносимость нагрузок).

Оперативный контроль осуществляется путем врачебно-педагогических наблюдений на тренировках и соревнованиях. При этом решаются задачи:

- выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках;

- оценка функционального состояния по переносимости нагрузок;

- оценка гигиенических условий занятий;

- соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировке, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

Интерпретация результатов контроля и заключение содержат решение вопроса о прекращении, прерывании или коррекции тренировочного процесса, необходимых лечебно-реабилитационных мероприятий при наличии патологии у спортсмена.

Восстановительные мероприятия

Освоению занимающимися высоких тренировочных нагрузок должны способствовать специальные восстановительные мероприятия, которые могут проводиться в различное время и сроки:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;

- в условиях соревнований, когда возникла необходимость обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему туру или этапу;

- в свободный от игр день.

Профилактико-восстановительные мероприятия носят комплексный характер и включают в себя четыре группы средств:

- педагогические;

- медико-биологические;

- психологические;

- гигиенические.

Педагогические средства подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления. Они предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных футболистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы. Эти средства во многом зависят от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных специалистов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерам-преподавателям.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность. Пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия его калорийности суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения, как основных пищевых веществ, так и их компонентов. По энергозатратам футбол относится к видам спорта, характеризующимся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы. Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей могут быть несколько повышены суточные нормы воды и поваренной соли.

Между тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Восстановительные защитно-приспособительные механизмы у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлены тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма.

Гидротерапия включает в себя парные и суховоздушные бани, души, ванны.

Аэризация. Вдыхание ионов оказывает тонизирующее влияние на организм спортсмена. Легкие ионы благотворно влияют на кроветворение, физико-химические и морфологические свойства кроветворения и крови, на процессы клеточного дыхания и обмена, на центральную и вегетативную нервную систему. Аэроионизация оказывает

нормализующее влияние на разнообразные функции выведенного из состояния равновесия организма – снижается артериальное давление, улучшается самочувствие.

Особое внимание уделяется специально подобранной музыке. Музыкальное сопровождение дополняет общий комплекс, способствует лучшему расслаблению мышц и более тонкому восприятию вибрационных воздействий.

В связи с тем, что восстанавливающие физиотерапевтические процедуры, как правило, кратковременны, следует в режиме дня спортсмена предусматривать 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические или восстанавливающие процедуры. Время на профилактически - восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Система гигиенических факторов включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса.

В комплексной реализации данной системы на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены.

Особенности учебной деятельности юных футболистов в общеобразовательной школе необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочной работы. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок следует снижать.

Личная гигиена – это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек. Рациональный распорядок дня позволяет:

- создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;
- повышать спортивную работоспособность;
- воспитывать организованность и сознательную дисциплину;
- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения учебно-тренировочных занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным для тренировок является время от 10 до 13 ч и от 16 до 20 ч.

2.7. Программный материал для практических занятий

Изучение вида спорта футбол занимает длительное время из-за большого числа технических действий, а также разнообразия проявлений двигательных и психических качеств, которые требуются от спортсменов. Спортивная подготовка юных спортсменов имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности к

освоению футбола. Имеет свое значение и динамика развития различных двигательных и психических качеств, а также характеристики и длительность воздействия пубертатного периода на их проявления.

Структура тренировочного занятия представляет собой три части: подготовительная (разминка), основная и заключительная.

В подготовительной части решается следующая задача - подготовка и подведение организма спортсмена (разогревание) к выполнению основной части. В подготовительной части применяют упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах, необходимых для выполнения заданий основной части, так же используют общеподготовительные упражнения, бег, общеразвивающие упражнения. Количество упражнений, как и длительность этой части, во многом зависит от возрастных, антропометрических показателей спортсменов, этапа подготовки, места и условий проведения тренировочного занятия.

Во второй половине подготовительной части следует выполнять такие упражнения, которые способствуют настрою на выполнение задач основной части тренировки, которые во многом зависят от уровня подготовленности спортсменов.

В основной части тренировочного занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническим действиям, совершенствование технических и технико-тактических действий, воспитание физических качеств.

В заключительной части производится восстановление организма спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия.

При составлении плана тренировочного занятия необходимо прописать цель, задачи занятия, инвентарь, сроки и место проведения тренировки. План должен включать: комплекс упражнений и последовательность их выполнения, интенсивность выполнения упражнения, продолжительность и характер пауз отдыха, возможные ошибки (методические указания) при выполнении упражнения и способы их устранения, моменты, на которые следует обратить внимание.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

Упражнения для рук и плечевого пояса, Сгибание и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях / стоя, сидя, лежа /, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах / вес мячей 2 – 4 кг /.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Кувырки / вперед, назад и в стороны / в группировке, полушпагат; полет кувырок вперед с места и с разбега, перевороты / в стороны и вперед/.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

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

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; спортивные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Волейбол, баскетбол.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СИЛЫ

Приседание с отягощением / гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, мешочки с песком 3 – 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена/ с последующим быстрым выпрямлением.

Поскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора / для укрепления мышц задней поверхности бедра/. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ БЫСТРОТЫ

Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т. д. Бег боком и спиной вперед / на 10 – 20 м / наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения / например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед /. Ускорения и рывки с мячом / до 30 м /. Обводка препятствий /на скорость/. Рывки к мячу с последующим ударом

по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе /например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель/.

ДЛЯ ВРАТАРЕЙ

Из «стойки вратаря» рывки /на 5 – 15 м/ из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2 – 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей пробитых пол воротам. Упражнения в ловле теннисного /малого/ мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ЛОВКОСТИ.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90 –180. Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами.

Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо /на газоне футбольного поля/. Держание мяча в воздухе /жонглирование/, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и другие.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ

Техника игры. Удары по мячу ногой.

Удары правой и левой ногой: серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведение и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткие и среднее расстояние.

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.

Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход движущемуся партнеру.

Удары по мячу головой.

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.

Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча – на месте, в движении назад и вперед опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча.

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема.

Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Ложные движения / финты /.

Отбор мяча.

Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте или движущемуся навстречу игроку или сбоку, применяя выбивание мяча, толчки.

Вбрасывание мяча: из-за боковой линии с места – из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

Тактические действия полевых игроков.

Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основным тактические действия в нападении и защите.

В нападении: уметь своевременно и точно передать мяч открывшемуся партнеру, выбрать место для получения мяча, взаимодействовать с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками, выбрать место вблизи ворот противника не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам выполнять простейшие комбинации /по одной / - при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

В защите: уметь действовать в защите по принципу «зоны», перехватывать мяч, бороться за мяч и отбирать его у соперника, правильно действовать при введении мяча в игру из стандартных положений

Упражнения для совершенствования равновесия.

1. Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см.
2. Стойка на носках (3 – 4 с).
3. Ходьба по доске, положенной на пол.
4. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.
5. Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки на пояс.
6. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, обруч, гимнастическая палка, флаг).
7. Ходьба по гимнастической скамейке на носках с различными движениями рук.
8. Ходьба по наклонной скамейке (высота верхнего конца скамейки 30 – 40 см).
9. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы высотой 10 – 15 см.
10. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами.
11. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.
12. Ходьба по полу по начерченной линии.
13. Лазанье по гимнастической стенке, вверх, вниз разноименными и одноименными способами, попеременно приставляя сначала руку, затем ногу (например, начиная правой ногой и левой рукой, правой ногой и правой рукой).
14. Лазанье по гимнастической стенке в стороны приставными шагами.
15. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку (угол наклона скамейки 20 – 30°).
16. Лазанье с опорой на стопы и кисти рук.
17. Подлезание под препятствие высотой 30 – 40 см, ограниченное с боков (например, стул).
18. Перелезание через препятствие высотой 30 см.
19. Вис на канате с помощью рук и ног.
20. Вис на канате, опираясь ступнями на узел. Раскачивание на канате, сидя на узле.
21. Равновесие на одной ноге со сменой положения руки и другой ноги: нога вперед, одна рука вперед, другая в сторону, нога в сторону, руки в стороны: нога назад, руки вверх.
22. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном.
23. Поворот кругом переступанием и вставанием на колени на гимнастической скамейке.
24. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.
25. Равновесие на одной ноге на полу («ласточка») с опорой (2 – 3 с).
26. Поворот кругом на гимнастической скамейке на одной ноге с шагом другой вперед.
27. Ходьба по бревну (низкому) с различным положением рук.

Развитие гибкости.

Развитие гибкости и подвижности в суставах осуществляется в следующих упражнениях, выполняемых с максимальной амплитудой:

- махи, рывки, наклоны, сгибания, разгибания, пронация, супинация конечностей;

- пассивные движения с использованием собственной силы, с отягощениями в уступающем режиме;

- пассивные движения, выполняемые с помощью партнера.

2.1. КОШЕЧКА. ИП: Встать на колени. Прямые руки на уровне плеча на полу. опустить голову максимально выгнуть спину. вдох. Сесть на пятки. Прямые руки перед коленями, пальцы вперед. Голова поднята. Прямые руки мнутся вперед, грудь опускается к полу, таз поднимается, голова поднята. Вернуться в ИП.

2.2. КНИЖКА. ИП: Сесть в позу прямого угла (нога вперед). Руки вверх, ладони вперед (вдох). Не сгибая ног, согнуться вперед, чтобы руками достать пальцы ног. Голова опущена лбом к коленям (выдох). Задержаться, вернуться в ИП.

2.3. ПТИЦА (ЧАЙКА). ИП: Сесть под прямым углом к полу, ноги развести шире, носки оттянуть». Руки в стороны параллельно полу, голова прямо. Наклониться вперед, касаясь руками пальцев ног, Колени не сгибать. Стараемся головой коснуться пола, а затем лечь на пол всем корпусом. Задержаться, вернуться в ИП.

2.4. СТРАУС. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены. Не сгибая ног, наклоняться, пока голова не окажется между ног(выдох). Руки соединить сзади над головой, задержаться в этом положении, вернуться в ИП, вдох.

2.5. УЛИТКА ИП: Лечь на спину, руки вдоль тела, ладони вниз. Медленно поднять прямые ноги, затем таз, спину, оставаясь в опоре на плечах. Занести ноги за голову, пока пальцы не коснутся пола подальше над головой. Задержаться, вернуться в И.П.

2.8. Воспитательная работа.

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

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями для решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Сущность и структура воспитательного процесса.

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строится на чёткой профессиональной основе.

Компоненты воспитательной работы:

- Цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- Знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- Владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- Выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы.

Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

- Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:
- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного
- поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями: первый – в процессе систематических, регулярных тренировочных занятий; второй – в процессе спортивных соревнований.

В воспитательной работе в процессе тренировочных занятий важно сочетать общие задачи воспитания, которые вытекают из специфики спортивной деятельности.

В соревнованиях проверяются на прочность качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств футболистов, является настоящей школой для становления спортивного мастерства. В соревновании противоборство спортсменов представляет собой хорошо продуманные действия в экстремальных условиях, в которых возникают самые неожиданные ситуации и победителем, в которых выходят те, которые на высшем уровне подготовлены технически, тактически, теоретически и физически, с одной стороны, и в нравственно-волевом аспекте – с другой.

В процессе многолетней подготовки футболистов выделяют следующие воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

В воспитательной деятельности тренер должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в спортивной школе, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

2.9. Организация психологической подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Психологический аспект воспитания спортсменов не может быть отделен от социологического и педагогического аспектов этого единого процесса.

Психологический аспект процесса воспитания имеет два основных направления:

- Выявление комплекса психических качеств и особенностей спортсменов, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей.

- Содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основными задачами психологической подготовки является формирование положительного настроя на тренировочную и соревновательную деятельность.

К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

В работе с юными футболистами должна прослеживаться определенная тенденция в использовании тех или иных средств психологического воздействия в каждой конкретной части тренировочного занятия.

Так, в подготовительной части (разминке) даются упражнения на развитие внимания, волевых способностей; в основной - эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной - способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулируемых функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

- 1) определение и разработка системы требований к личности спортсмена;
- 2) психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика»;
- 3) становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям;
- 4) разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни;
- 5) разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований;

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;
- волевых;
- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных результатов.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

2.10. Антидопинговые мероприятия

Для проведения в ДЮСШ антидопинговых мероприятий необходимо рассмотреть некоторые моменты, связанные с употреблением допингов, понимание которых представляется принципиально важным для эффективного осуществления профилактики.

Задачи психолого-педагогической составляющей антидопинговой работы следующие:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой употребление допинга как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлемо;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допингов в «большом спорте» и невозможности достижения выдающихся результатов без их применения, а также о том, что допинги способны заменить тренировочный процесс;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц (рассуждения по принципу «мне дали таблетки – я съел, и при чем же тут допинг, за что меня-то дисквалифицируют?»);
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к массовому спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Суть антидопинговой направленности состоит, по большей части, не в том, чтобы дать занимающимся значительный объем фактических сведений о допингах. Во-первых, такая информация и так вполне доступна для заинтересованных лиц, во-вторых, при акцентировании внимания на обсуждении конкретных разновидностей допингов и способов их действия сложно отделить профилактику от косвенной пропаганды, неуместного разжигания любопытства по отношению к этой теме. Основной акцент в работе с детьми делается на обсуждении личного отношения к допингам, формировании осознанного и осмысленного критического отношения к практике их применения.

Перед тренером-преподавателем стоят задачи:

- первоначальное знакомство футболистов с проблемой допингов;
- сформировать у футболиста личное убеждение о неприемлемости соответствующего поведения.

2.11. Материально-техническое и методическое обеспечение программы

Для реализации Программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- Спортивные залы;
- Тренажёрный зал;
- Открытое плоскостное сооружение для футбола с искусственным покрытием;
- Типовое футбольное поле с естественным покрытием;
- Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная)
- Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);
- Комплект футбольных мячей (на команду);
- Переносные футбольные ворота;
- Воротные сетки;
- Скакалки;
- Стойки и «пирамиды» для обводки;
- Видеоматериалы о технических приёмах в футболе, ЦОР, интернет-ресурсы;
- Дидактические материалы.

Необходимое оборудование и инвентарь рассчитывается по нормативам, указанным в стандарте по футболу.

Уровень технической и тактической подготовки в футболе усложняется, совершенствуется и повышается с каждым годом. В связи с этим педагоги тесно сотрудничают с МФФ «Золотое кольцо», ДЮСШ «Шинник», ДЮСШ №13 г. Ярославль, федерацией футбола Ярославской области, которая организует судейские, тренерские, учебно-методические и аттестационные семинары, распространяет методическую литературу и учебные видеоматериалы.

3. Система оценки результатов освоения программы

3.1. Методика тестирования показателей теоретической, общей и специальной физической подготовки

Для оценки эффективности деятельности на спортивно-оздоровительном этапе подготовки рекомендуются следующие критерии:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники в футболе.

1). Оценка текущего контроля за успеваемостью.

Обучающиеся регулярно посещающие занятия и отсутствующие на занятиях без уважительной причины не более 3 занятий подряд и не более 12 занятий в сумме в течение полугодия считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля за успеваемостью и допускаются к промежуточной аттестации.

Тренер-преподаватель также вправе представить на педагогическом совете кандидатуру из числа обучающихся для отчисления, в случае, если обучающийся отсутствует на групповых занятиях без уважительной причины более 9 занятий подряд.

Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами.

2). **Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.**

В спортивно-оздоровительной группе проверка теоретических знаний обучающихся в рамках итоговой аттестации не является обязательной, т.к. настоящей программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки, что, в свою очередь, приводит к тому, что, в основном, все обучающиеся показывают положительные результаты по теоретической подготовке в рамках осуществления текущего контроля за успеваемостью.

В случае принятия решения о целесообразности включения в программу аттестации тестирования обучающихся по теоретической подготовке, тренер-преподаватель формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися.

3.) **Оценка уровня знаний по практической подготовке** включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке и сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года.

Оценочные материалы обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

1. **Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки**

1.1. При проведении тестирования **по физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1.1.1. Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

1.1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*

1.1.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке.* Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

1.1.4. Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.*

1.1.5. Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

1.2. Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице.

№	Упражнение	8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Для полевых игроков											
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	3	6	7	8	6	7	8	6	7	8
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	до 30,0	до 30,0	до 20,0	до 20,0	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
3.	Жонглирование мячом (количество раз)	4	8	10	12	20	25	более 25	более 25	более 25	более 25
Для вратарей											
1.	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)					30	34	38	40	43	45
2.	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)					45	50	55	58	60	62
3.	Бросок мяча на дальность (м)					20	24	26	30	32	34

2. Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке представлены в таблице:

№	Упражнение	8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 30 м. (сек)	6,0	5,5	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
2.	Прыжок в длину с/м (см)	100	130	140	150	170	190	195	210	220	215
3.	Тройной прыжок с/м (см)	300	400	450	500	520	550	более 550	более 550	более 550	более 550

1) Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2) Прыжок в длину с места. Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащенном необходимым оборудованием. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

3) Тройной прыжок с места. Выполняется на ровной площадке с любым покрытием, с размеченными линией отталкивания и местом приземления и контрольными отметками через каждые 5 см. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Предоставляется три попытки. Зачет по лучшему результату.

Нормативы общей физической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе для детей 6-7 лет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)						
	Общая подготовленность						
	баллы						
мальчики		возраст	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
Быстрота	Бег на 30 м со старта	6	8,2	7,8	7,4	7,0	6,8
		7	7,4	7,0	6,6	6,2	6,0
Координация	Челночный бег 30 м 5 х 6м	6	15,0	14,5	14,1	13,8	13,6
		7	14,4	14,0	13,6	13,4	13,2
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	6	70	80	88	100	110
		7	80	90	100	110	123

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)						
	Общая подготовленность						
	баллы						
девочки		возраст	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)	6	8,6	8,2	7,8	7,4	7,1
		7	8,2	7,8	7,4	7,0	6,8
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 9,5 с)	6	15,6	15,3	14,9	14,5	14,1
		7	15,0	14,6	14,3	13,9	13,7
Скоростно-силовые качества	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)	6	50	60	70	80	88
		7	70	80	90	100	110

4. Перечень информационного обеспечения

4.1 Список используемой литературы

Нормативные документы

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12 часть 5);
- Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным Программам»;

Методическая литература

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие. 2008г.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. 2006г.
3. Кузнецов А.А. Футбол настольная книга тренера. 2011г.
4. Петухов А.А. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения. 2006г.
5. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. 2007г. 6. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе. 1997г.
6. Футбол: учебник под ред. М.С.Полишкиса, В.А.Выжгина. 1999г.
7. Футбол: поурочная Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования ДЮСШ И СДЮШОР под общ. ред. С.Н.Андреева, М.С.Полишкиса, Н.М.Люкшинова, В.Н.Шамардина. 1986г.
8. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. 2010г.
Шамардин А.И. Функциональная подготовка футболистов. 2000г.
9. Симаков, В. И. Игра в "стенку" / В.И. Симаков. - М.: Советская Россия, 2015. - 255 с.
10. Чирва, Б. Г. Футбол. Тренировка "техники игровых эпизодов", начинающих после остановки игры: моногр. / Б.Г. Чирва. - М.: Дивизион, 2015. - 200 с.

4.2 Интернет ресурсы

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru
4. Официальный сайт РФС - <https://rfs.ru/football/8>
5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>.