

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Кулундинская спортивная школа»
Кулундинского района Алтайского края

Принято решением
педагогического совета
МБУ ДО «Кулундинская
от 07.04.2023 №2



Утверждено приказом директора
МБУ ДО «Кулундинская СШ»
от 07.04.2023 г. № 01-09/29

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП
ПО ФУТБОЛУ**

Сроки реализации: 1 год
Возраст лиц, проходящих подготовку по данной программе – с 6 лет и
старше

Составитель программы

тренер-преподаватель
по футболу
Сахнов А.А.

Кулунда 2023г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа по футболу для спортивно-оздоровительных групп (далее-Программа) разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. от 07.06.2013), приказами Министерства спорта Российской Федерации. Программа разработана на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школолимпийского резерва.–М.: Советский спорт, 2009.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе.

В нормативной части Программы сформулированы задачи деятельности учреждения, режимы тренировочной работы, условия зачисления в спортивно-оздоровительные группы и отчисления из них.

Методическая часть Программы отражает особенности подготовки юных футболистов на спортивно-оздоровительном этапе как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность образовательного процесса определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в спорте, характера и направления различных нагрузок. Приводятся организационно - методические указания, учебный план, программный материал, материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике.

2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Одной из концептуальных основ деятельности учреждения является сохранение и укрепление здоровья детей в процессе обучения.

Спортивно-оздоровительный этап проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1-го года до нескольких лет.

К занятиям на этом этапе допускаются дети от 6 до 17 лет, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Возрастной диапазон обучающихся в одной учебной группе не должен быть более трех лет.

На спортивно-оздоровительном этапе решаются следующие *задачи*:

- формирование у детей интереса к спорту и футболу;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств;
- овладение основами техники и тактики футбола.

Критериями успешности прохождения обучающихся данного этапа являются:

- стабильность списочного состава детей, посещаемость;
 - динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
 - уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.
- Результатами** реализации Программы являются:
- формирование знаний, умений и навыков по футболу;
 - выполнение нормативов по ОФП;
 - вовлечение в систему регулярных занятий.

2.1. Режимы тренировочной работы

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Мин./макс. количество детей в группе (человек)	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю
Спортивно-оздоровительный	весь этап	6 лет	15 / 30	до 6	3

2.2. Порядок приема, условия зачисления в спортивно-оздоровительные группы и отчисления из них

Прием детей в спортивно-оздоровительные группы осуществляется приказом директора по заявлению родителей (законных представителей), независимо от их национальности и вероисповедания, с анкетными данными о ребенке и при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься футболом.

Отчисление обучающихся производится по следующим основаниям:

- личное заявление обучающегося, его родителя (законного представителя);
- пропуск более 40% тренировочных занятий в течение месяца без уважительных причин;
- медицинское заключение о состоянии здоровья обучающегося, препятствующее его дальнейшему обучению;
- установление применения обучающимся допинговых средств и (или) методов, запрещенных к использованию в спорте;
- нарушение спортивной этики и режима спортивной подготовки;
- завершение обучения;
- невыполнение обучающимся в установленные сроки без уважительных причин тренировочного плана или контрольно-переводных нормативов;
- по решению Администрации Учреждения за совершение противоправных действий:
- за грубые и неоднократные нарушения обучающимися Устава Учреждения и других локальных актов в части ведения образовательной деятельности;
- вмешательство родителей (законных представителей) во внутреннюю деятельность Учреждения, связанную с организацией и проведением тренировочного процесса (в построение и проведение тренировочного процесса, в порядок отбора из состава занимающихся лиц для участия в соревнованиях; в подбор, назначение и освобождение от занимаемой

должности тренерского, медицинского и иного обслуживающего тренировочный процесс персонала).

Отчисление из учреждения оформляется приказом директора.

Обучающиеся, прошедшие подготовку в спортивно-оздоровительных группах, выполнившие нормативные требования, зачисляются на этап начальной подготовки в соответствии с минимальным возрастом, определенным предпрофессиональной программой по футболу.

3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода обучения.

Учебный год в Учреждении начинается с первого сентября.

Продолжительность учебного года на спортивно-оздоровительном этапе – 36 недель.

На комплектование учебных групп отводится один месяц, начиная с 1-го сентября. Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- участие в различных физкультурно-массовых мероприятиях.

3.1. Организационно-методические указания

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост							+	+	+	+	+	+
Мышечная масса							+	+	+	+	+	+
Быстрота				+	+	+	+					
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+	+	+	+	
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+	+							

Анаэробные возможности				+	+	+	+					
Гибкость	+	+	+	+	+							
Координационные способности				+	+	+	+	+				
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+			

При планировании и проведении занятий детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. 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 детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники футбола, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы центральной нервной системы. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения ног.

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

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей юных футболистов.

Параллельно во взаимосвязи с совершенствованием приемов техники следует осваивать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне.

Для успешного освоения атакующих индивидуальных и тактических действий юные футболисты должны уметь хорошо владеть мячом. При этом начинать надо с освоения передач мяча. Передача мяча – это ключ к взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое владение передачами, сводит на нет любые тактические построения. В этом аспекте, в тренировочных заданиях по совершенствованию передач мяча, помимо работы над техникой, необходимо воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту и своевременность выполнения, направленность и точность, а также дифференцировку по силе.

Инструкторскую и судейскую практику начинать применять не ранее 14 лет.

3.2. Учебный план

Учебный план подготовки юных футболистов – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов подготовки футболистов. При составлении учебного плана следует исходить из специфики футбола, возрастных особенностей, основополагающих положений теории и методики футбола. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные

объемы тренировочной и игровой деятельности. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики футбола, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика:

- С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки.
- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку.
- Постепенный переход от освоения основ техники и тактики футбола к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.
- Увеличение объема тренировочных нагрузок.
- Увеличение объема игровых нагрузок.

УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК для СОГ

№	Разделы, темы	СОГ
	Часы в неделю	до 6 часов
Теория		4
1	Физическая культура и спорт в России	0,5
2	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	0,5
3	Этапы развития отечественного футбола	0,5
4	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	0,5
5	Футбол как вид спорта и средство физического воспитания	1
6	Основы техники и технической подготовки	1
Практика		272
1	Общая физическая подготовка	84
2	Специальная физическая подготовка	23
3	Техническая подготовка	112
4	Тактическая подготовка	32
5	Учебные и тренировочные игры	17
6	Нормативы по ОФП	4
Всего теории и практики		276

План годичного цикла подготовки

Особенность спортивно-оздоровительного этапа – работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития,

поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления юных футболистов. Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества обучающихся и формирование у них интереса к занятиям футболом, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики футбола, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

Годовой учебно-календарный план-график для спортивно-оздоровительных групп

Таблица №1

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Периоды тренировок											
			сен.	окт.	ноя.	дек.	январ.	фев.	мар	апр	май	июн	июл	авг
1	Теоретические занятия	4	1	1	1	1								
2	ОФП	84	7	8	8	8	8	7	8	8	8	8		6
3	СФП	23	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2		2
4	Техническая подготовка	112	10	14	13	10	7	12	11	10	9	9		7
5	Тактическая подготовка	32	2			4	4	2	4	4	4	4		4
6	Игровая подготовка. Учебные игры	17	2		1	1	1	1	1	1	3	3		3
7	Контрольные испытания	4	2	1						1				
	ВСЕГО	276	26	26	26	26	22	24	26	26	26	26		22

3.3. Программный материал для практических занятий

3.3.1. Физическая подготовка футболистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на поле. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Общая физическая подготовка обязательна в подготовке футболистов всех уровней, однако ее удельный вес в интегральной подготовке во многом определяется квалификацией футболиста. На первых этапах многолетней

подготовки ее удельный вес значительно больше, чем на этапе спортивного совершенствования

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общеподготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Общеподготовительные упражнения:

1. Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал.

Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Прием мяча, летящего навстречу и в сторону на высоте груди и живота. Отбивание высоколетящего мяча кулаками. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону, выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади - поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор лежа и переход в положение основной стойки.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседание на одной или двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, лазание по канату. Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, езда на велосипеде.

При воспитании силовых способностей у детей, прежде всего, следует избегать несоответствующих возрасту и подготовленности упражнений: чрезмерно больших нагрузок на позвоночник; длительных односторонних напряжений мышц туловища; перенапряжения опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях; длительных мышечных усилий,

связанных с натуживанием.

Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у юных спортсменов способность расслаблять мышцы после их напряжения.

Силовые упражнения нужно дополнять упражнениями, активизирующими дыхание и кровообращение.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс.), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнения со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантельки и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м. Тест Купера - 12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности - 5 км. Спортивные игры - преимущественно гандбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Из существующих методов применения упражнений для развития выносливости наиболее приемлемым является повторный метод чередования нагрузки с паузами отдыха. Может быть использован переменный метод тренировки, заключающийся в чередовании нагрузок повышенной, средней и

малой интенсивности (без пауз отдыха) и равномерный метод тренировки, заключающийся в выполнении всего запланированного объема работы в одинаково постоянном темпе.

Специально-подготовительные упражнения:

Специфика соревновательной деятельности футболистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств:

- ✓ скоростно-силовые;
- ✓ скоростные;
- ✓ координационные;
- ✓ специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения футболистов в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов.

Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением мяча. Челночный бег.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения ударов по мячу.

Удар футбольного мяча на дальность. Вбрасывание футбольного мяча.

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении. Упражнение 1:1; футболист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без мяча и с мячом, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: мяч, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Ведение мяча с остановкой по зрительному сигналу, подхвату мяча и последующему ускорению по второму зрительному сигналу. Ведение мяча с выполнением обманного движения на остановку около стойки. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной

направленностью и асинхронным движением рук и ног. Вбрасывание мяча партнеру с места из положения ноги вместе для остановки его внутренней стороной стопы. Вбрасывание мяча партнеру с места из положения одна нога впереди для остановки его внутренней стороной стопы.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

С группами спортивного совершенствования при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий.

Например, старты из различных положений:

- удары по мячу в падении;
- смена тактики в ходе игры;
- игровые упражнения с увеличением количества мячей и ворот;
- эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые

упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Так как физиологической основой выносливости футболистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения.

В качестве основных упражнений используют встречная эстафета с ведением мяча.

3.3.2. Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки футболистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства футболистов. Высокая техническая подготовленность футболистов позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. На протяжении всей подготовки следует уделять должное внимание технической подготовке.

Техническая подготовка. Приемы техники

№ п/п	Приемы техники футбола
1	Техника передвижения - бег по прямой, изменяя скорость и направление; приставным шагом; повороты во время бега налево и направо+
2	Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.+
3	Удары правой и левой ног: внутренней стороной стопы,

	внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному мячу.+
4	Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающего мяча - на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для поступающих действий.+
5	Ведение мяча внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой поочередно.+
6	Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающего мяча - на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для поступающих действий.+
7	Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом: во время ведение внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади.+
8	Отбор мяча. Перехват мяча- быстрый выход на мяч с целью определить соперника, которому адресована передача мяча.+
9	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения ноги вместе и шага.+

Таблица 2.

Техническая подготовка. Техника игры вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея
1	Обучение основной стойке вратаря +
2	Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.+
3	Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.+
4	Отбивание мяча стоя на месте +
5	Отбивание мяча с одновременным движением в сторону (вправо, влево)+

3.3.3. Тактическая подготовка

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных футболистов является тактическая подготовка.

В таблице 4 представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по возрастным этапам и годам обучения.

Таблица 4.

Тактическая подготовка

№ п/п	Приемы техники хоккея
	Приемы тактики обороны Приемы индивидуальных тактических действий
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции +
2	Отбор мяча перехватом +

	Приемы тактики нападения Индивидуальные атакующие действия
1	Атакующие действия с мячом: ведение, обводка, удар, прием мяча, удар по воротам +
	Групповые атакующие действия
1	Передачи мяча - короткие, средние, длинные +
	Тактика защиты. Групповые действия.
1	Противодействие комбинации «стенка».
	Тактика игры вратаря Выбор позиции в воротах в зависимости от «угла удара»
1	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве +
2	Прижимание мяча +
3	Разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли).+

4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая культура и спорт в России

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

Возникновение и эволюция футбола. Зарождение футбола в России. Этапы развития футбола. Участие отечественных футболистов в международных соревнованиях. Достижения футболистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского футбола в нашей стране.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию футболиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

Футбол как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность футбола. Особенности структуры и содержание игровой деятельности. Большой объем контактных силовых единоборств, происходящих на любом участке футбольного поля требует определенного мужества и способствует воспитанию у футболистов высокого уровня волевых качеств. Игровая деятельность

комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

Основные понятия о технике игры «футбол» и ее значимость в подготовке футболистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения футболистов по полю, владения мячом, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы, и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности.

5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка юных футболистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической, игровой) и проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки футболистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных футболистов. На ее основе решаются следующие задачи:

- воспитание личностных качеств спортсмена;
- воспитание волевых качеств;
- развитие процесса восприятия;
- развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- развитие способности управлять своими эмоциями.

В процессе подготовки футболистов чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность футболу). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий, при этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической

подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер-преподаватель должен четко сформулировать игровое задание каждому футболисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым футболистом игровой дисциплины.

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке – важнейшее качество футболиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение мяча, игроков противника и партнеров, объективно оценивать игровую ситуацию – важные составляющие мастерства футболиста. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

Эффективность игровой деятельности футболиста в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях футболист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом, концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов – его устойчивостью.

Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятиях включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов.

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают футболисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов. Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у футболистов уверенность в своих силах;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа тренер-преподаватель формирует прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность,

доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость, трудолюбие) в сочетании с волевыми (решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность).

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:

1. Воспитание волевых качеств личности;
2. Воспитание спортивного трудолюбия;
3. Интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки
4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело
5. Воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности школы
6. Самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру-преподавателю и является обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с воспитанием и развитием физических качеств обучающихся.

Воспитательные средства, используемые на работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;
- дружный коллектив.

Немаловажное значение имеет работа с родителями – встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией учреждения; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях посвященных праздничным датам совместно с детьми;

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о ВОВ, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного футболиста. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

7. КОНТРОЛЬ ЗА ПОДГОТОВКОЙ ФУТБОЛИСТОВ

Контроль является составной частью подготовки юных футболистов и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводятся в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- 1) врачебные обследования;
- 2) антропометрические обследования;
- 3) тестирование уровня физической подготовленности;
- 4) расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- 5) анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии спортсмена после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- 1) объема и эффективности соревновательной деятельности;
- 2) объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

- Контроль уровня подготовленности футболиста (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

- Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

- Оценка и контроль текущего состояния хоккеиста осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого спортсмена чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

8. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ по общефизической и специальной подготовленности для спортивно-оздоровительных групп

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Спортивно-оздоровительный этап			
		1-й год		2-й год и далее	
		Декабрь	Май	Февраль	Май
1	Бег 30м	Не более 7 сек	Не более 6,6 сек	Не более 6,3 сек	Не более 5,1 сек

2	Челночный бег 5х6	Не более 12,8	Не более 12,6	Не более 12,4	Не более 12,2
3	Бег 1000 м	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
4	Прыжок в длину с места	-	Не менее 90 см	-	Не менее 100 см
5	Отжимания	Не менее 9 раз	Не менее 12 раз	Не менее 18 раз	Не менее 20 раз
6	Пресс	Не менее 10 раз	Не менее 14 раз	Не менее 20 раз	Не менее 23 раз
7	Челночный бег 3х10	-	-	Не более 11.8 сек	Не более 11.6 сек
8	Ведение мяча 10 м	Не более 3,4	Не более 3,3	Не более 3,2	Не более 3,0
Критерии успешной сдачи нормативов		Выполнено 4 норматива из 8	Выполнено 5 нормативов из 8	Выполнено 6 нормативов из 8	Выполнено 7 нормативов из 8

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Для занятий в спортивно-оздоровительных группах по футболу необходимо наличие спортивного зала размерами 30 x 18 или футбольного поля 100 x 75, раздевалок, а также наличие футбольной экипировки (майки, шорты, обувь, гетры, манишки) и спортивного инвентаря (таблица № 3).

Таблица №3

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота для футбола с сеткой 2 x 3	штук	2
2	Ворота для футбола с сеткой 1 x 1,5	штук	2
3	Ворота для футбола с сеткой 2 x 5	штук	2
4	Мяч футбольный	штук	15
5	Насос для накачки мячей	штук	2
6	Сетка для переноса мячей	штук	2
7	Стойка обводная	штук	20
8	Стойка для подвеса мячей	штук	2
9	Фишки	штук	30
10	Секундомер	штук	2
11	Тренажер «лесенка»	штук	2
12	Свисток судейский	штук	2

13	Флаги для разметки поля	штук	4
----	-------------------------	------	---

10. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программу реализует тренер-преподаватель, имеющий высшее или среднее специальное педагогическое образование, а также высшую, первую, вторую квалификационные категории.

11. ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. - М.: Просвещение. 1986.-144с., ил.
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М.,1981
3. Гогунев Е. Н., Мартыянов Б. И, Психология физического воспитания и спорта. - М.: АСАБЕМ1А, 2000..
4. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11-х классов общеобразовательной школы, 1996.
6. Коротков И. М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
7. Краевский В. В. Методология педагогического исследования: Учеб. пособие для курсов повышения квалификации науч. - пед. кадров. - Самара: СамГПИ, 1994.
8. Сучилина А.А.Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. -М.:1983.
9. Сушков М.П.Ваш друг -«Кожаный мяч».М.,1983
- 10.Цирин Б.Я., Лукашин Ю.С.Футбол. М.,1982. 11.Чанади А. Футбол. Техника. М.,1978. 12.Чанади А. Футбол. Стратегия. М.,1981.

Список литературы для детей:

1. Андреев С. Н. Мини - футбол. М. «Физкультура и спорт», 1978 г. - 111 с. с., ил.
2. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М. «Физкультура и спорт»,1978 г.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. - М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и дополненное издание, - 207 с с., ил. - (Азбука спорта).