УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КОРЕНОВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КОРЕНОВСКИЙ РАЙОН

Принято
решением педагогичеекого совета
МБУ ДО ДЮШС №1
МО Кореновский район
Протокол № 1 от «28» августа 2020г.

Утверждено
директор МБУ ДО ДЮСШ №1
МО Кореновский район
_____ О.А. Андреев
«28» августа 2020г.

Приказ от «28» августа 2020г. № 122

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА

«ФУТБОЛ»

(Срок реализации программы 8 лет)

Авторы-составителя:
Саратов П.А., тренер-преподаватель по футболу
Асеев П.А., тренер-преподаватель по футболу

г. КОРЕНОВСК, 2020

Содержание

1. **Пояснительная записка**……2
   1.1. Цели и задачи образовательной программы…….....…...4
   1.2. Характеристика вида спорта……..…4
   1.3. Условия прохождения программы. Срок обучения……..6
   1.4. Планируемые результаты освоения образовательной программы….....7
2. **Учебный план**…….……8
   2.1. Календарный учебный график……9
   2.2. План учебного процесса…….……..13
3. **Методическая часть**…….....10
   3.1. Объем учебной нагрузки……..14
   3.2. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки……...….15
   3.2.1. Базовый уровень сложности……17
   3.2.2. Углубленный уровень сложности…..……..19
   3.3. Содержание программного материала….……21
   3.3.1. Теоретическая подготовка……21
   3.3.2. Практическая подготовка…….……24
   3.4. Судейская практика……33
   3.5. Техника безопасности в процессе реализации образовательной программы.....……33
4. **Психологическая подготовка и воспитательная работа**……..……..35
5. **Система контроля и зачётные требования**…….……..37
   5.1. Методические указания по организации промежуточной аттестации……...38
   5.2. Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения ……..……38
   5.3. Контрольные нормативы (текущий контроль) общей физической подготовки для зачисления и перехода в группы……...……..…39
6. **Перечень информационного обеспечения**……41

1. Пояснительная записка

Развитие современного общества предъявляет новые требования к учреждениям дополнительного образования, к организации в них воспитательно-образовательного процесса, выбору и обоснованию содержания образовательных программ, результатам и результативности их деятельности.

Новые подходы к управлению в системе дополнительного образования вызывают изменение спектра функций, принципов, методов и приемов управленческой деятельности руководителей образовательных учреждений.

Дополнительная предпрофессиональная программа по футболу направлена на отбор детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в выбранной дисциплине (далее-программа), подготовку обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа составлена с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ;
- приказ Минспорта России от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, и срокам обучения по этим программам»;
- приказ Минспорта России от 25 октября 2019 года № 880 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;
- приказ Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- законодательные акты, постановления и распоряжения Правительства РФ;
- Устав МБУ ДО ДЮСШ №1 МО Кореновский район.

Данная программа - является основным инструментом, определяющим направленность и содержание учебного и воспитательного процессов в Учреждении.

Подготовка футболистов - многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех

возрастных групп. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий два уровня сложности обучения (базовый и углубленный):

Базовый уровень сложности - 1-й, 2-й, 3-й, 4-й, 5-й, 6-й года обучения (срок обучения – 6 лет);

Углубленный уровень сложности - 1-й, 2-й год обучения (срок обучения – 2 года).

1.1 Цели и задачи образовательной программы

Цель программы: создание необходимых условий, способствующих разностороннему, гармоничному развитию личности, укреплению здоровья обучающихся, освоению физической и спортивной подготовки посредством занятий в области физической культуры и спорта. Обеспечение всесторонней физической подготовки обучающихся, отбор спортивно одарѐнных детей для подготовки футболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни и оказать помощь в профессиональном самоопределении.

Задачи программы: укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта; удовлетворение потребностей в двигательной активности; подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта; отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития; подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

1.2. Характеристика вида спорта

ФУТБОЛ (англ. football, от foot — нога и ball — мяч), спортивная командная игра.

Сегодня футбол считается самой популярной игрой в мире. Вряд ли найдется человек, который не знал бы основных правил футбола и никогда бы в нее не играл.

Футбольный матч состоит из двух 45-ых таймов и 15-ого перерыва между ними. Во втором тайме команды меняются воротами. Главная задача игроков – забить мяч в ворота соперника.

От одной команды на поле одновременно могут находиться 11 игроков (10 полевых и 1 вратарь). Каждая команда может сделать в матче три замены. При ничейном результате матча проводятся два дополнительных 15-минтуных тайма.

Перерыва между дополнительными таймами нет – сразу после окончания основного времени матча, команды меняются воротами и продолжают игру. Если после 30 дополнительных минут победитель не был выявлен, назначается серия пенальти.

В футболе запрещена игра руками. Также запрещены удары ногами, задержки, толчки, удары локтем и руками. За каждое нарушение главный арбитр матча назначает штрафной удар. Если нарушение правил произошло в штрафной зоне, то назначается 11-метровый штрафной удар. За нарушение правил футболисту может быть показано желтая или красная карточка, в зависимости от грубости фола.

По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире.

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

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

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

Футбол предъявляет исключительно высокие требования к организму человека. Во время игры в различной последовательности и соотношении, с разными интервалами чередуются упражнения, не одинаковые по интенсивности и продолжительности.

В зависимости от интенсивности игры изменяются и величины

физиологических сдвигов в организме. У высококвалифицированных футболистов уровень затраты энергии за игру находится в пределах 2000 килокалорий. При игре в футбол значительно улучшается функциональное состояние мышц, повышается их способность к напряжению и расслаблению.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

Футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость у миллионов болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит их на футбольные поля, спортивные площадки и в залы. Многие выдающиеся спортсмены начинали свою спортивную биографию с увлечения футболом.

1.3. Условия прохождения программы. Сроки обучения.

Прием на обучение по программе проводится на основании индивидуального отбора (далее- отбор). Отбор обучающихся осуществляется с сентября текущего года, и до сроков, установленных приказом директора учреждения. Качество проведенного отбора во многом определяет и эффективность учебного процесса. На первый год обучения зачисляются лица с

7 лет, желающие заниматься спортом, прошедшие процедуру отбора и не имеющие медицинских противопоказаний.

Продолжительность обучения, возраст для зачисления лиц в группы и наполняемость групп.

Таблица 1.

Уровень сложности	Продолжительность уровня (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Оптимальная наполняемость групп (человек)
1-й,2-й,3-й года обучения (базовый уровень сложности)	3 года	7	15-20
4-й, 5-й, 6-й года обучения (базовый уровень сложности)	3 года	10	15-20
7-й,8-й года обучения (углубленный уровень сложности)	2 гола	13	15-20

Завершение обучения на каждом уровне и возможность перехода обучения на следующий уровень осуществляется по результатам тестирования, включающего в себя определение уровня физической подготовленности, технического мастерства и выполнения спортивных разрядов.

Для спортсменов, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен на 1 год.

Тренировочный процесс организуется в соответствии с годовым тренировочным планом. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку организуются спортивно-оздоровительный лагерь и тренировочные сборы (ТС). В период ТС учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана данной группы был выполнен полностью.

1.4. Планируемые результаты освоения образовательной программы

Основными показателями выполнения программных требований к уровню подготовленности обучающихся является выполнение контрольных нормативов:

- по общей физической подготовке;
- по специальной физической подготовке;
- по технико-тактической подготовке;
- участие в соревнования различного уровня,

а так же:

- устойчивость интереса обучающихся к учебно-тренировочным

занятиям;

- устойчивая удовлетворенность детей психологическим климатом в коллективе, условиями, содержанием, организацией деятельности;

- высокий уровень социализации, нравственности и культуры поведения обучающихся;

- формирование у молодого поколения гражданского патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 44 недели.

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия,
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам,
- тренировочные сборы,
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях,
- медико-восстановительные мероприятия,
- промежуточная и итоговая аттестация.

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица 2

Примерный календарный учебный план по предметным областям дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта базового уровня сложности 1-2 года обучения (БУ-1,2)

№	Разделы подготовки	Количество часов по месяца/соотношение объемов предметных областей																								Количество часов в год (академических)	Количество
		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабря		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август			
		ТМ	объем	ТМ	объем	ТМ	объем	ТМ	объем	ТМ	объем	ТМ	объем	ТМ	объем	ТМ	объем	ТМ	объем	ТМ	объем	ТМ	объем	ТМ	объем	ТМ	объем
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	5	19	4	15	3	12	4	15	3	15	4	17	4	15	4	15	3	12	4	15	1	12	1	12	40	15
2	Общая физическая подготовка	8	31	6	23	7	30	8	31	6	30	8	33	7	27	7	27	6	25	8	31	4	50	4	50	79	30
3	Общая и специальная физическая подготовка																									0	0
4	Специальная подготовка по виду спорта	8	31	7	27	7	30	8	31	7	35	7	29	8	31	8	31	7	30	8	31	2	25	2	25	79	30
5	Основы профессионального самоопределения																									0	0
6	Различные виды спорта и подвижные игры	5	19	4	15	3	12	4	15	4	20	4	17	4	15	4	15	1	4	5	19	1	12	1	12	40	15
7	Судейская подготовка																									0	0
8	Физкультурные и спортивные мероприятия			2	8	1	4	2	8			1	4	3	12	3	12			1	4					13	5
9	Аттестация			3	12	3	12											7	30							13	5
Количество часов в неделю (академ.)		6																									
Количество занятий в неделю		3																									
Количество часов в год (академ.)		264																									
Всего количество часов в месяц (академических)		26	100	26	100	24	100	26	100	20	100	24	100	26	100	26	100	24	100	26	100	8	100	8	100	264	100
Учебная работа рассчитана на 44 недели без учета самостоятельных тренировочных занятий по заданию тренера-преподавателя на период активного отдыха и отпуска тренера-преподавателя																											
Часы работы с тренером-преподавателем по расписанию в рабочие дни		26		26		24		26		20		24		26		26		24		26		8		8		264	
Часы самостоятельной работы в выходные и праздничные дни						2				6				2				2								12	
Отпуск тренера-преподавателя																						18		18		36	

Условные обозначения: ТМ - тренировочные мероприятия

Таблица 3

Примерный календарный учебный план по предметным областям дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта базового уровня сложности 3-4 года обучения (БУ-3,4)

№	Разделы подготовки	Количество часов по месяца/соотношение объемов предметных областей																								Количество часов в год (академических)	Количество
		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабря		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август			
		ТМ	объем	ТМ	объем	ТМ	объем	ТМ	объем	ТМ	объем	ТМ	объем	ТМ	объем	ТМ	объем	ТМ	объем	ТМ	объем	ТМ	объем	ТМ	объем	ТМ	объем
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	5	15	5	15	5	16	5	15	5	19	5	16	5	15	5	15	5	16	5	15	1	10	2	18	53	15
2	Общая физическая подготовка	11	32	8	24	9	28	11	32	10	37	10	31	11	32	8	23	8	25	11	31	4	40	4	37	105	30
3	Общая и специальная физическая подготовка																									0	0
4	Специальная подготовка по виду спорта	11	32	9	26	9	28	11	32	10	37	11	34	10	29	8	23	8	25	11	31	4	40	3	27	105	30
5	Основы профессионального самоопределения																									0	0
6	Различные виды спорта и подвижные игры	5	15	5	15	5	16	5	15	2	7	6	19	6	17	5	15	5	16	6	17	1	10	2	18	53	15
7	Судейская подготовка																									0	0
8	Физкультурные и спортивные мероприятия	3	6	2	5			3	6					3	7	3	9	2	6	2	6					18	5
9	Аттестация			5	15	4	12									5	15	4	12							18	5
Количество часов в неделю (академ.)		8																									
Количество занятий в неделю		4																									
Количество часов в год (академ.)		352																									
Всего количество часов в месяц (академических)		35	100	34	100	32	100	35	100	27	100	32	100	35	100	34	100	32	100	35	100	10	100	11	100	352	100
Учебная работа рассчитана на 44 недели без учета самостоятельных тренировочных занятий по заданию тренера-преподавателя на период активного отдыха и отпуска тренера-преподавателя																											
Часы работы с тренером-преподавателем по расписанию в рабочие дни		35		34		32		35		27		32		35		34		32		35		10		11		352	
Часы самостоятельной работы в выходные и праздничные дни						3				7				3				3								16	
Отпуск тренера-преподавателя																						24		24		48	

Условные обозначения: ТМ - тренировочные мероприятия

10

Таблица 4

Примерный календарный учебный план по предметным областям дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта базового уровня сложности 5-6 года обучения (БУ-5,6)

№	Разделы подготовки	Количество часов по месяца/соотношение объемов предметных областей																								Количество часов в год (академических)	Количество
		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабря		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август			
		ТМ	объем	ТМ	объем	ТМ	объем	ТМ	объем	ТМ	объем	ТМ	объем	ТМ	объем	ТМ	объем	ТМ	объем	ТМ	объем	ТМ	объем	ТМ	объем	ТМ	объем
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	7	16	6	14	6	14	7	16	6	17	6	15	7	16	6	14	6	15	6	14	2	14	1	8	66	15
2	Общая физическая подготовка	14	33	11	26	11	26	14	33	11	32	13	33	13	30	11	26	11	27	13	30	5	36	5	38	132	30
3	Общая и специальная физическая подготовка																									0	0
4	Специальная подготовка по виду спорта	14	33	11	26	11	26	14	33	12	34	12	30	13	30	11	26	11	27	13	30	5	36	5	38	132	30
5	Основы профессионального самоопределения																									0	0
6	Различные виды спорта и подвижные игры	6	14	6	15	6	15	7	16	6	17	6	15	7	16	6	14	6	15	6	14	2	14	2	16	66	15
7	Судейская подготовка																									0	0
8	Физкультурные и спортивные мероприятия	2	4	3	7	3	7	1	2			3	7	3	8	2	6			5	12					22	5
9	Аттестация			5	12	5	12									6	14	6	15							22	5
Количество часов в неделю (академ.)		10																									
Количество занятий в неделю		4-5																									
Количество часов в год (академ.)		440																									
Всего количество часов в месяц (академических)		43	100	42	100	42	100	43	100	35	100	40	100	43	100	42	100	40	100	43	100	14	100	13	100	440	100
Учебная работа рассчитана на 44 недели без учета самостоятельных тренировочных занятий по заданию тренера-преподавателя на период активного отдыха и отпуска тренера-преподавателя																											
Часы работы с тренером-преподавателем по расписанию в рабочие дни		43		42		42		43		35		40		43		42		40		43		14		13		440	
Часы самостоятельной работы в выходные и праздничные дни						3				9				3				5								20	
Отпуск тренера-преподавателя																						30		30		60	

Условные обозначения: ТМ - тренировочные мероприятия

11

Таблица 5

Примерный календарный учебный план по предметным областям дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта углубленного уровня сложности 1-2 года обучения (УУ-1,2)

№	Разделы подготовки	Количество часов по месяцам/соотношение объемов предметных областей																								Количество часов в год (академических)	Количество
		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабря		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август			
		ТМ	объем	ТМ	объем	ТМ	объем	ТМ	объем	ТМ	объем	ТМ	объем	ТМ	объем	ТМ	объем	ТМ	объем	ТМ	объем	ТМ	объем	ТМ	объем	ТМ	объем
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	6	12	5	10	5	10	5	10	5	12	5	10	5	10	5	10	5	10	5	10	1	6	1	7	53	10
2	Общая физическая подготовка																									0	0
3	Общая и специальная физическая подготовка	7	14	7	14	7	14	8	15	7	17	7	15	7	14	7	14	7	15	7	14	4	22	4	27	79	15
4	Специальная подготовка по виду спорта	16	31	15	29	15	29	15	29	14	33	14	29	15	29	15	29	14	29	14	27	7	39	5	33	159	30
5	Основы профессионального самоопределения	8	15	6	12	6	12	8	15	7	17	7	15	8	15	7	14	7	15	8	15	4	22	3	20	79	15
6	Различные виды спорта и подвижные игры	7	14	3	6	4	8	5	10	5	12	5	10	6	12	4	8	5	10	5	10	2	11	2	13	53	10
7	Судейская подготовка	7	14	2	4	1	2	3	6			2	4	2	4					9	18					26	5
8	Физкультурные и спортивные мероприятия			7	14	7	14	7	14	4	9	8	17	8	16	6	12	3	6	3	6					53	10
9	Аттестация			6	12	6	12									7	14	7	15							26	5
Количество часов в неделю (академ.)		12																									
Количество занятий в неделю		4-5																									
Количество часов в год (академ.)		528																									
Всего количество часов в месяц (академических)		51	100	51	100	51	100	51	100	42	100	48	100	51	100	51	100	48	100	51	100	18	100	15	100	528	100

Учебная работа рассчитана на 44 недели без учета самостоятельных тренировочных занятий по заданию тренера-преподавателя на период активного отдыха и отпуска тренера-преподавателя

Часы работы с тренером-преподавателем по расписанию в рабочие дни	51	51	51	51	42	48	51	51	48	51	18	15	528
Часы самостоятельной работы в выходные и праздничные дни			3		12		3		6				24
Отпуск тренера-преподавателя											33	39	72

Условные обозначения: ТМ - тренировочные мероприятия

12

2.2. ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Таблица 6

№ 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)		Распределение по годам обучения							
								Базовый уровень						Углубленный уровень	
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Общий объем часов	**3168**	**130**	**364**	**2516**	**74**	**84**	**264**	**264**	**352**	**352**	**440**	**440**	**528**	**528**
1.	**Обязательные предметные области**	**2322**	**120**	**354**	**1848**	-	-	**198**	**198**	**263**	**263**	**330**	**330**	**370**	**370**
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	424	100	324	-	-	-	40	40	53	53	66	66	53	53
1.2	Общая физическая подготовка	632	-	-	632	-	-	79	79	105	105	132	132	-	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	158	-	-	158	-	-	-	-	-	-	-	-	79	79
1.4	Специальная подготовка по виду спорта	950	-	-	950	-	-	79	79	105	105	132	132	159	159
1.5	Основы профессионального самоопределения	158	20	30	108	-	-	-	-	-	-	-	-	79	79
2.	**Вариативные предметные области**	**476**	**10**	**10**	**456**	-	-	**40**	**40**	**53**	**53**	**66**	**66**	**79**	**79**
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	424	-	-	424	-	-	40	40	53	53	66	66	53	53
2.1	Судейская подготовка	52	10	10	32	-	-	-	-	-	-	-	-	26	26
3.	**Физкультурные и спортивные мероприятия**	**212**	**-**	**-**	**212**	**-**	**-**	**13**	**13**	**18**	**18**	**22**	**22**	**53**	**53**
4.	**Аттестация**	**158**	**-**	**-**	**-**	**74**	**84**	**13**	**13**	**18**	**18**	**22**	**22**	**26**	**26**
4.1	Промежуточная аттестация	74	-	-	-	74	-	6	6	9	9	10	10	12	12
4.2	Итоговая аттестация	84	-	-	-	-	84	7	7	9	9	12	12	14	14

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы содержит учебный материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам обучения и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам обучения, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по учебно-тренировочной.

3.1. Объем учебной нагрузки

Нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки

Таблица 7

Этапные нормативы	Уровни сложности программы							
	Базовый уровень						Углубленный уровень	
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	10	12	12
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5
Общее количество часов в год	**264**	**264**	**352**	**352**	**440**	**440**	**528**	**528**

Продолжительность одного занятия в группах 1,2,3 года обучения базового уровня сложности не должно превышать 2 академических часов (90 мин), в группах 4,5,6 года обучения базового уровня сложности года и 1,2 года обучения углубленного уровня сложности не более 3-х академических часов (135 мин), но не более 4-х часов подряд (180 мин).

В каникулярное время, во время тренировочных сборов количество тренировок в день увеличивается, но не более максимального количества в неделю.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана в области физической культуры и спорта по годам обучения (в процентах и часах)

Таблица 8

Наименование предметных областей	Уровни сложности программы							
	Базовый уровень						Углубленный уровень	
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
Теоретические основы физической культуры и спорта	66 (25%)	66 (25%)	88 (25%)	88 (25%)	110 (25%)	110 (25%)	79 (15%)	79 (15%)

Общая физическая подготовка	79 (30%)	79 (30%)	105 (30%)	105 (30%)	132 (30%)	132 (30%)	-	-
Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	79 (15%)	79 (15%)
Специальная подготовка по виду спорта футбол	79 (30%)	79 (30%)	105 (30%)	105 (30%)	132 (30%)	132 (30%)	158 (30%)	158 (30%)
Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-	-	-	105 (20%)	105 (20%)
Различные виды спорта и подвижные игры	26 (10%)	26 (10%)	35 (10%)	35 (10%)	44 (10%)	44 (10%)	52 (10%)	26 (5%)
Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	26 (5%)	52 (10%)
Участие в соревнованиях	10 (4%)	10 (4%)	15 (4%)	15 (4%)	18 (4%)	18 (4%)	24 (5%)	24 (5%)
Аттестация	4 (1%)	4 (1%)	4 (1%)	4 (1%)	4 (1%)	4 (1%)	5 (1%)	5 (1%)
Общее количество часов в год	**264**	**264**	**352**	**352**	**440**	**440**	**528**	**528**

3.2. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных футболистов. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные футболисты должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Подготовка высококвалифицированных футболистов во многом предопределяется рациональным отбором наиболее одаренных в двигательном отношении мальчиков.

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров – преподавателей к его освоению.

Спортивная тренировка юных футболистов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными футболистами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-

педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных футболистов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Осуществлять подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В таблице 4 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств.

Таблица 9

Морфофункциональные показатели и физические качества	возраст (лет)									
	7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+		
Сила						+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности								+	+	+
Гибкость	+	+	+		+	+				
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+	+	+	+			

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте юные футболисты освоили возможно больший объем двигательных навыков.

В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности. Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 13 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма,

образования «мышечного корсета». В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями (предельная величина отягощений не должна превышать 1/3 – 1/2 веса собственного тела).

К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70 % от максимального, избегая при этом задержек дыхания и натуживания, предельного количества повторений упражнения.

В возрасте 15-16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно-силовую направленность, т.е. характеризоваться не столько собственно-силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения), сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (до 12 лет), является благоприятной предпосылкой для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные, спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений.

Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет. В этом возрасте большое место занимают спортивные игры и повторное преодоление коротких отрезков (20, 30, 40, 50, 60 метров) с максимальной скоростью.

Выносливость на различных этапах возрастного развития повышается неравномерно. Увеличение размеров и функциональных возможностей органов и систем организма, обеспечивающих выносливость, происходит в основном до и во время полового созревания (10-16 лет). В это время, особенно в период полового созревания, эффективность тренировки на общую выносливость значительно выше, чем в последующие годы, когда общая выносливость повышается незначительно.

Воспитание гибкости осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений (махи руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловищем и т.д.)

При силовой тренировке юных футболистов необходимо систематически выполнять упражнения на растягивание работавших мышц.

3.2.1. Базовый уровень сложности.

Основные задачи уровня:

1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
2) постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
3) изучение основ техники футбола;
4) обучение индивидуальной и групповой тактики игры;
5) приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;

5) отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий футболом;
6) привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
7) воспитание черт спортивного характера.

Основные средства:

−подвижные игры и игровые упражнения;
−общеразвивающие упражнения;
−элементы акробатики и самостраховки (кувырки, перекаты);
−всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
−метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.)
−скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
−гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
−упражнения для развития общей выносливости.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки:

Базовый уровень сложности один из наиболее важных, так как именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На базовом уровне целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На базовом уровне нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам базовый уровнь является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных футболистов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Методика контроля. Контроль на базовом уровне сложности используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно,

основываться на объективных и количественных критериях, контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На базовом уровне значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

3.2.2. Углубленный уровень сложности.

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом футбола.

Основные задачи:

1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;

2) улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков;

3) создание устойчивого интереса к занятиям футболом;

4) обучение и совершенствование технических приемов, тактике игры в футбол;

5) постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;

6) приобретение соревновательного опыта.

Основные средства тренировки:

−общеразвивающие упражнения;

−комплексы специально подготовительных упражнений;

−всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

−комплексы специальных упражнений из арсенала футбола;

−упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);

− подвижные и спортивные игры.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей

специализации. Поэтому физическая подготовка на этом уровне становится более целенаправленной. Углубенный уровень сложностит характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической, и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

На данном уровне в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнения; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на углубленном уровне сложности должен быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных футболистов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных футболистов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности, проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности футболиста, календаря соревнований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Учебный материал по общей и специальной физической подготовке в программе представлен без разделения по годам обучения, что дает возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этого раздела программы, сообразуясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности учащихся.

Учебный материал по технико-тактической подготовке распределен по возрастным периодам с учетом периодов наибольшего благоприятствования в развитии отдельных физических качеств.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовки спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить футболистов

осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих футболистов необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность команд-соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы и спортивные репортажи с соревнований по футболу. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовками как элемент практических знаний.

3.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

3.3.1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Вводное занятие

Знакомство с видом спорта. История спортивной школы, достижения и традиции. Правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности учащегося спортивной школы.

Тема 2. Инструктаж по технике безопасности

Инструктаж по технике безопасности при занятиях футболом. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале

Тема 3. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.

Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства.

Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития футбола.

Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских футболистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития футбола и спорта в городе и области.

Тема 4. Развитие футбола в России и за рубежом.

Возникновение футбола. Появление футбола в России и за рубежом. Значение российской школы футбола для развития международного футбола.

Участие российских футболистов в розыгрыше первенства Мира, международных турнирах с зарубежными командами.

Развитие массового детского и юношеского футбола «Кожаный мяч» его история и значение для развития российского футбола. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по футболу. Международные соревнования для юношей.

Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Тема 5. Краткие сведения о строении, функциях организма человека.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ.

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

Тема 6. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболу. Гигиенические требования к личному снаряжению футболистов, спортивной одежде и обуви.

Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям.

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Тема 7. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях футболом. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях футболом. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах.

Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа. Противопоказания к массажу.

Тема 8. Физиологические основы спортивной тренировки

Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

Тема 9. Общая и специальная физическая подготовка.

Атлетическая подготовка футболиста и ее значение. Подготовка

функциональных систем и развитие двигательных качеств футболиста. Краткая характеристика средств физической подготовки футболистов.

Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для футболистов различных возрастных групп.

Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности футболистов.

Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности футболистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Тема 10. Основы техники и тактики игры в футбол

Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов футбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приемы техники, применяемые ведущими игроками. Новое в технике футбола, тенденция развития футбола.

Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности футболистов. Методы контроля педагогические наблюдения, контрольные упражнения и нормативы по технике.

Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Общие особенности тактики российского футбола. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения.

Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи.

Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры.

Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве.

Значение тактических заданий футболистам на игры, умение играть по избранному плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.

Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков

с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства футболиста.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований, информация.

Воспитывающая роль судьи, как педагога.

Тема 12. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника и тактика игры команды и ее отдельных игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры.

Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задания игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом.

Разбор проведенной игры. Выполнения намеченного плана команды и отдельных игроков. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных игроков. Анализ тактических и технических ошибок.

Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнований. Выполнение своих обязанностей. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

Тема 13. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Разметка поля. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

3.3.2. Практическая подготовка.

1) Общая физическая подготовка *(материал для всех уровней сложности):*

- строевые упражнения (построения и перестроения, виды размыканий, повороты на месте и ходьбе)
- разновидности ходьбы, бега, прыжков,
- общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.
- лазание по гимнастической стенке и скамейке,
- ходьба и бег по пересеченной местности,

- легкоатлетические упражнения: бег 20,30, метров, кросс до 2000 метров
- подвижные игры и эстафеты, с применением силовых приемов,
- сопутствующие виды спорта: мини-футбол
- спортивные игры: волейбол, баскетбол, ручной мяч
- упражнения для развития силы и силовой выносливости с использованием тренажеров, приспособлений и отягощений.

2) Специальная физическая подготовка *(материал для всех уровней сложности)***.**

1.Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости**.**

По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Ускорения под уклон 3-5 градусов.

Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Обводка препятствий (на скорость).

Переменный бег на дистанции 100-150м.

Бег с изменением направления до 180 градусов.

Бег с изменением скорости. Челночный бег.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера). Тоже с мячом.

Выполнение элементов техники в быстром темпе.

1.2. Упражнения для вратаря**.**

Из стойки вратаря рывки из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча.

Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча.

Упражнения в ловле теннисного мяча

2.Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**.**

Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения.

Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.

Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.

Беговые и прыжковые упражнения в гору, на песке.

Вбрасывание набивного и футбольного мяча на дальность.

Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота.

Удары на дальность.

Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

2.2.Упражнения для вратарей**.**

Из упора стоя у стены, одновременное и попеременной сгибание в лучезапястных суставах.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжимание теннисного мяча.

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Упражнение в ловле набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон.

Серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек, с даром по воротам , с увеличением длины рывка.

Игровые упражнения с мячом большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

3.1 Для вратарей. Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 минут ловлей с отбиванием мяча, ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

4. Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед, назад, в стороны. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

4.1 Для вратаря.

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, перекатами. Кувырки вперед и назад.

3) Технико-тактическая подготовка.

Для базового уровеня сложности.

Техническая подготовка.

1. Удары по мячу ногой.

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений.

Удары на точность в определенную цель.

2. Удары по мячу головой.

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

Удары на точность в определенную цель.

3. Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на месте и в движении. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для дальнейших действий и закрывая его от соперника.

4. Ведение мяча.

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения. Ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки.

5. Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

6. Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля летящего в сторону мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой с земли и с рук.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

1.Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для открывания на свободное место с целью получения мяча.

2.Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, выбор способа и направления

ведения. Применение различных способов обводки в зависимости от игровой ситуации.

3.Групповые действия.

Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

Тактика защиты.

1.Индивидуальные действия.

Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

2.Групповые действия.

Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

3.Тактика вратаря.

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при стандартных положениях.

Для углубленного уровеня сложности.

Техническая подготовка.

1.Техника передвижения.

Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

2. Удары по мячу ногой.

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

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения, рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

3. Удары по мячу головой.

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

4. Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией.

5. Ведение мяча.

Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.

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

6. Обманные движения (финты).

Обманные движения, уход выпадом и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убиранием мяча под себя и с пропусканием мяча партнеру. Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой».

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

7. Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате.

8. Вбрасывание мяча.

Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и с разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

9. Техника вратаря.

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией мячей. Ловля на месте и в движении и в прыжке без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями в прыжке.

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

Выбивание мяча с земли и рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия.

Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

2. Групповые действия

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

3. Командные действия.

Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия.

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

2. Групповые действия.

Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

3. Командные действия.

Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангами и через центр.

4. Тактика вратаря.

Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих мячей. Указания партнерам по обороне, как занять позицию. Выполнение с защитниками комбинаций при введении мяча от ворот.

Техническая подготовка.

1. Техника передвижения.

Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

2. Удары по мячу ногой.

Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу. Резаные удары. Удары в движении, прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Совершенствование умения точно и неожиданно для вратаря совершать удары по воротам.

3. Удары по мячу головой.

Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении.

Совершенствование техники ударов лбом в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

4. Остановка мяча.

Остановка с поворотом на 180 градусов внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

5. Ведение мяча.

Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, совершая рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10м, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

6. Обманные движения.

Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством.

Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов.

7. Отбор мяча.

Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади. Отбор мяча с использованием толчка плечом.

Совершенствование умения определять замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

8. Вбрасывание мяча.

Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

9. Техника игры вратаря.

Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с падением в ноги.

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на дальность и точность.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия.

Маневрирование на поле: открывание для приема мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования и подключения из обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

2. Групповые действия.

Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот соперника.

Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные передачи. Острота действия в завершающей фазе атаки.

3. Командные действия.

Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия.

Совершенствование закрывания, перехвата и отбора мяча. Эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

2. Групповые действия.

Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке числено превосходящего соперника.

3. Командные действия.

Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной, комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к атаке. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

4. Тактика вратаря.

Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и перехвате. Правильно определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах.

Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне.

3.4. Судейская практикая

Судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки судейства соревнований.

Каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по футболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по ДЮСШ.

3.5. Техника безопасности в процесса реализации обазовательной программы

1.Общие требования безопасности.

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

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

1.3.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.

1.4.Занятия по футболу должны проводился в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

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

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

1.7.О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан

немедленно сообщить руководству школы,
1.8.В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
1.9.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.
2. Требования безопасности перед началом занятий
2.1.Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2.2 Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот.
2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.
2.4 Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.
3. Требования безопасности во время занятий
3.1.Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.
3.2.Строго выполнять правила проведения игры.
3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

4.Требования безопасности в аварийных ситуациях
4.1. 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.
4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
4.3. 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.

5. Требования безопасности по окончании занятий
5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.
5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Она является неотъемлемым компонентом тренировочного процесса футболистов.

Основное содержание психологической подготовки футболистов состоит в следующем:

1) Формирование определенных личностных свойств, способствующих достижению максимально высокого результата в соревновании. К таким свойствам относятся: морально-нравственные качества, волевые качества, обеспечивающие переносимость высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, а также способность к лидерству, индивидуальность, способность к самосовершенствованию и самоконтролю.

2) Формирование мотивации занятий футболом, которая позволит сохранить заинтересованность в постоянном совершенствовании и активное творческое отношение к тренировочному процессу на протяжении длительного времени.

3) Совершенствование психических процессов. В футболе успех в совершенствовании зависит от уровня развития таких психических процессов как восприятие, представление, внимание (и таких параметров как объем, концентрация, распределение переключение), оперативная память и мышление, то есть тех процессов, которые обеспечивают быстрый прием и переработку информации, поступающей в процессе игры, и принятие оптимального решения, а также обеспечивают совершенное овладение сложными техническими приемами.

4) Развитие психофизиологических качеств, значимых для игровой соревновательной деятельности футболиста. Эффективность игровых действий в футболе тесно связанна с показателями сенсомоторного реагирования. Для игроков наиболее прогностичными являются: реакция выбора, антиципирующая реакция, «чувство пространства, ритмо-темповая чувствительность.

5) Развитие психоэмоциональных свойств, которые способствуют оптимизации, которые способствуют оптимизации психическихсостояний, возникающих в процессе соревнований. В данном случае речь идет о формировании у спортсмена способности противостоять эмоциональному стрессу, вызываемому напряженностью соревновательной деятельности. Эта способность проявляется

в умении мобилизовывать свои силы или расслабляться в нужный момент, управлять эмоциональными реакциями на успех и неудачу, регулировать свое поведение в процессе соревнований.

7) Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе, которые играют исключительно важную роль в достижении высокого результата, особенно в командных видах спорта, к которым относится футбол.

Психологическая подготовка играет важнейшую роль в формировании состояния готовности спортсмена и команды к успешному выступлению в соревновании и должна быть органически вплетена в тренировочный процесс на всех этапах спортивного совершенствования футболистов.

Базовый уровень сложности.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться.

На этапах базового уровня важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в группах базового уровня направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и превозмогать боль.

Углубленный уровень сложности.

Основной целью психологической подготовки на углубленном уровне является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. В группах углубленного уровня решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умению мобилизоваться и преодолевать нерешительность. На данном этапе важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Для современного футбола характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение сложных тренировочных заданий вызывает у спортсменов положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах.

Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями. Пройти очень жестокий отбор на всех уровнях подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мобилизации достижения результата.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям футболом и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — врачем (фельдшером) ДЮСШ, врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Учащиеся два раза в год проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а также допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной сложности),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)

- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

5.1. Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и тренеров-преподавателей отделений, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Итоговая аттестация. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме в соответствии с учебным планом. Итоговая аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП.

5.2. Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

На базовом уровне сложности зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 7 летнего возраста, желающие заниматься футболом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на базовый уровень сложности на 1 год обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

Группы углубленного уровня формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на базовом уровне сложности (не менее 2 лет), и выполнившие требования контрольно-

переводных нормативов.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп углубленного уровня, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод учащихся на следующий год обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

1.Определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
2.Определение технической подготовленности,
3.Уровень спортивного мастерства,
4.Участие в спортивных соревнованиях.

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, ДЮСШ, др. официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

5.3. Контрольные нормативы (текущий контроль) общей физической подготовки для зачисления и перепода в группы.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ (ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ) ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ (БУ 1-4)

Таблица 10

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
		норматив	
		юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м	Не более 6,6 с	Не более 6,9
	Челночный бег 3х10 м	Не более 9,3 с	Не более 9,5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Не менее 135 см	Не менее 125см
Выносливость	Бег 1000 метров	Без учета времени	Без учета времени

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ (ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ) ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ (БУ 5-6, УУ 1-2)

Таблица 11

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
		норматив	
		юноши	девушки
Быстрота	Бег 15 м с высокого старта	Не более 2,8с	Не более 3с
	Бег на 30 м с высокого старта	Не более 4,9 с	Не более 5,1с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Не менее 190 см	Не менее 170см
Сила	Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы	Не менее 6 м	Не менее 4м
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Содержание обязательной технической программы:

1.) Бег 30 м с ведением мяча. Бег выполняется по прямой. Не разрешается отпускать мяч далеко от себя. Задача пробежать 30 м с мячом как можно быстрее не теряя мяч. Оценивается время забега на 30 м от старта до финиша в долях секунд.

2.) Удар по мячу на точность. Выполняется удар в створ в ворот с середины мини-футбольного поля. Задача попасть в створ ворот. На выполнение упражнения дается 5 попыток. Оценивается кол-во попаданий в створ из 5 ти.

3.) Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам. На одной половине поля вдоль лицевой линии поля на расстояни 1-2 м от этой линии ставятся стойки, на дистанции 2м друг от друга. Задача обучающихся начать движение с мячом к стойкам, обвести стойки змейкой и после прохождения последней стойки выполнить удар по воротам. Оценивается время выполнения упражнения в долях секунд, от начала движения до момента удара по воротам.

4.) Жонглирование мячом. Задача обучающегося, с первой попытки набить максимальное количество раз мяч на ноге, не давая мячу упасть на пол(землю). Допускается помощь головой грудью, бедрами и коленями, но засчитываются только отскоки от стопы ног. Учитывается кол-во отскоков мяча от стоп, от момента первого удара до падения мяча на пол.

Перевод в группу следующего года обучения осуществляется при условии положительной динамики показателей общей и специальной физической подготовленности, количественного объема освоения программы, участия в соревнованиях и выполнения спортивных разрядов.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список литературы

Нормативно-правовые акты

1. Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ;
3. Приказ Минспорта России от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, и срокам обучения по этим программам»;
4. Приказ Минспорта России от 25 октября 2019 года № 880 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;
5. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Литература по виду спорта

1. Годик М. Физическая подготовка футболистов. – М.: Терра-спорт, Олимпия-Пресс, 2006 – 272с.
2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010 – 336с.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007 – 312с.
4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010 – 176с.
5. Швыков И.А. Футбол поурочная программа для учебнотренировочных групп. М.: Терра-Спорт, 2003 – 152с.

Специальная литература

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев, «Олимпийская литература», 2002 – 296с.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986 – 207с.
3. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 2002 – 120с.
4. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. – Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003 – 304с.
5. Лях В.Н. Координационные способности учащихся: диагностика и

развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006 – 290с.

6. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Под ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина. – М.: ФИС, 1981 – 192с.

7. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005 – 311с.

Интернет ресурсы

1. Минспорта РФ Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/

- Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/,
- Единая всероссийская спортивная классификация //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/.

2. Министерство образования, науки и молодёжной политики Краснодарского края http://www.minobrkuban.ru/.

3. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края http://www.kubansport.ru/.

4. Министерство образования, науки и молодёжной политики Российской Федерации http://минобрнауки.рф/

5. Краснодасркая краевая федерация по футболу http://www.kkff-kuban.ru/

6. Общероссийская общественная организайция «Российский футбольный союз» https://rfs.ru/