

**Муниципальное казённое учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа г. Минеральные Воды»**

РАССМОТРЕНО:

на педагогическом совете
МКУ ДО «СШ г. Минеральные
Воды»

«01» июня 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МКУ ДО «СШ г. Минеральные
Воды»



С.Ф. Таранцов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»
дисциплина – футбол**

Программа подготовлена на основании
Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «Футбол»
утверждена приказом Министерством спорта
Российской Федерации (Минспорт России) от «24» ноября 2025 г. № 1008,
зарегистрированного
Министерством юстиции Российской Федерации «25» декабря 2025 № 84792

Сроки реализации 9 лет и более

Минеральные Воды
2026 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» (далее Программа) разработана во исполнение Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», на основе нормативных документов Министерства спорта Российской Федерации, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», утвержденный приказом Минспорта России от **«24» ноября 2025 г. № 1008.**

Футбол – это олимпийский командно – игровой вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Этап начальной подготовки (НП). На этапе начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники футбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Основной принцип учебно-тренировочной работы - универсальность подготовки учащихся.

Учебно-тренировочный этап (УТ). Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших разряд и сдавшие контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основной принцип учебно-тренировочной работы - универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям).

Цель программы:

Данная программа разработана для многолетней подготовки футболистов, применительно к современным требованиям нормативных документов и условиям тренировок МКУ ДО «СШ г. Минеральные Воды», даны методические рекомендации и задачи для каждой учебной группы.

Задачи программы в группах начальной подготовки 1, 2, 3 годов обучения:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
2. Привитие устойчивого интереса к занятиям футболом;
3. Всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; подготовка и выполнение техники владения мячом, индивидуальной и групповой тактике игры в футбол;
4. Освоение процесса игры в соответствии с правилами «малого футбола»;
5. Изучение элементарных теоретических сведений о врачебном контроле, технике, тактике и правилах игры в футбол.

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных футболистов.

Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном

году) и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

В каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки в перспективе волейболистов высокого класса для команд высших разрядов.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ПОДГОТОВКУ.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин «футбол», «футзал», «пляжный футбол»			
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-6	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	не устанавливается
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	не устанавливается

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЁМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11	7-9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11	9-11	9-11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-4	7-8	7-8	10-12	9-11
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20	26-29
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11	8-11
8.	Интегральная подготовка (%)	32-36	32-35	20-24	26-29	27-32	25-28

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Первый, второй годы	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «футбол»						
Контрольные	1	4	3	1	1	1
Основные	-	1	1	1	1	2
Матчи	-	5	25	30	32	36

РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	ЭНП			УТЭ					ЭСС	ЭВСМ
	До 1 года	Свыше 1 года		До 3 лет			Свыше 3 лет			
		2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
Количество часов в неделю	6	8	8	10	10	10	12	12	18	24
Общее Количество часов в год	312	416	416	520	520	520	624	624	936	1248

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ

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

СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА НА ЭНП (НАЗВАНИЕ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПЕРИОДОВ)

1. ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ЦИКЛ. Подготовительный период (сентябрь-ноябрь). Основной период (декабрь-март). Переходный период (апрель)
2. ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ ЦИКЛ. Подготовительный период (май). Основной период (июнь-август).

Подготовительный период. Этим периодом начинается каждый новый годичный цикл учебно-тренировочного процесса. Продолжается этот период один-два месяца.

Основные задачи УТЗ в подготовительном периоде:

- выявление задатков и способностей, привитие интереса к УТЗ;
- улучшение физической подготовленности, формирование физических возможностей для улучшения техники;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- психологическая подготовка (акцент делается на воспитании, целеустремленности, спортивного трудолюбия, настойчивости в устранении недостатков, воли к победе).

В подготовительном периоде нагрузка постепенно увеличивается (примерно месяц) достигает определённого уровня и задерживается на этом уровне довольно продолжительное время.

Основной период представляет собой всестороннюю подготовку.

Основные задачи УТЗ в основном периоде:

- обеспечение сохранности физической спортивной формы, достижение стабильных результатов;
- совершенствование техники выполнения физических упражнений;
- психологическая подготовка с акцентом на укреплении волевых качеств.

В основном периоде все виды спортивной подготовки приобретают примерно равное значение.

Переходный период. Заключительным периодом завершается каждый годичный цикл учебно-тренировочного процесса. Продолжается этот период один-два месяца.

Основные задачи, решаемые в заключительном периоде:

- активный отдых, осуществление восстановительных мероприятий;
- дальнейшее совершенствование техники выполнения физических упражнений и физической готовности в облегченных условиях;
- подведение итогов УТЗ, анализ недостатков, разработка плана УТЗ на следующий годичный цикл.

Переходный период обычно делят на два этапа. На первом этапе снижают нагрузку постепенно, переходя к активному отдыху. Второй этап целиком посвящают активному отдыху.

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с её определённой структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроцикл – совокупность нескольких УТЗ, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции учебно-тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

- развивающий физический (РФ);
- развивающий технический (РТ);
- контрольный (К);
- подводящий (П);
- основной (соревновательный) (С);
- восстановительный (В).

Мезоцикл – это структура средних циклов, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний мезоцикл содержит от 2 до 6 микроциклов.

Макроцикл – предполагает три последовательные фазы:

- фаза приобретения спортивной формы;
- фаза сохранения спортивной формы;
- фаза некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичного обучения.

На ЭНП периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется физической и функциональной подготовке. На этом этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование

двигательных навыков и умений создаёт необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного стереотипа.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Массовые виды спорта, их развитие в Российской Федерации.

Физическая культура в системе народного образования.

Коллективы физкультуры, спортивные секции, ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательные школы-интернаты спортивного профиля.

Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России.

Разрядные нормы и требования по футболу.

Международное спортивное движение.

Олимпийские игры.

Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.

2. РАЗВИТИЕ ФУТБОЛА В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ

Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания.

История возникновения футбола в России и развитие его.

Всероссийские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России.

Участие российских футболистов в международных соревнованиях.

Чемпионат и Кубок Европы, мира, олимпийские игры.

Всероссийские и международные юношеские соревнования.

Соревнования на приз клуба «Кожаный мяч».

Современный футбол и пути его дальнейшего развития.

Федерация футбола России, ФИФА, УЕФА.

Лучшие российские команды, тренеры и игроки.

3. СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Краткие сведения о строении организма человека.

Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие.

Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды.

Дыхание и газообмен. Легкие.

Органы пищеварения.

Органы выделения.

Обмен веществ.

Теплорегуляция.

Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом.

Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

4. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ. ЗАКАЛИВАНИЕ. РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА

ГИГИЕНА: Общее понятие о гигиене.

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами.

Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур, умывание, душ, баня, купание.

Гигиена сна.

Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена.

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

ЗАКАЛИВАНИЕ: Его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; роль закаливания в занятиях спортом.

Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их применения в занятиях футболом.

Использование естественных природных сил солнца, воздуха и воды для закаливания организма.

ПИТАНИЕ: Значение питания как фактора борьбы за здоровье.

Понятие об основном обмене, энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлении белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособности спортсмена.

5. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ, ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля.

Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления.

Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом.

Оказание первой помощи до врача. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы закрытые и открытые.

Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание.

Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар.

Оказание первой помощи при травмах, обмороке, шоке. Способы остановки кровотечения, перевязки, наложения первичной шины. Первая помощь утопающему. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавших.

Спортивный массаж: Общее понятие. Основные приемы массажа поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание. Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

6. СВЕДЕНИЯ О ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых футболистам.

Утомление причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними.

Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

7. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТА

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка, перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста.

Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной подготовке юных футболистов.

8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.

Классификация и терминология технических приемов.

Высокая техника владения мячом — основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений финтов, отбора мяча, выбрасывание мяча; основных технических приемов игры вратаря.

Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 1-4-3-3, 1-4-2-4.

Тактика отдельных линий и игроков команды вратаря, защитников, полузащитников, нападающих.

Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменными местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот.

Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона.

Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки расположение игроков при обороне.

Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».

Тактические варианты в нападении и защите при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при выбрасывании мяча из-за боковой линии.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умения играть по плану - заданию.

Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов.

Разбор видеоклипов по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

9. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И УЧЁТ

Понятие об обучении и тренировке совершенствовании как едином педагогическом процессе.

Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения и совершенствования тактики: демонстрация показ, разучивание тактических действий по частям и в целом, анализ действий своих и противника разработка вариантов тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Особенности подбора и методика применения средств общей и специальной физической подготовки в зависимости от возраста и подготовленности юных футболистов.

Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и единство процесса их совершенствования.

Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств: убеждение, разъяснение, пример, поощрение, групповое воздействие, самостоятельное выполнение заданий, постепенное увеличение трудности упражнений и усложнение условий их выполнения, самовнушение, приближение тренировочной обстановки к соревновательным условиям.

Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической подготовленности юных футболистов.

Урок - основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении урока: задачи, содержание его частей и нагрузка в уроке.

Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности.

Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов спортивной тренировки: направленность тренировки, средства и методы.

Соотношение общей и специальной подготовки, динамика нагрузок, схемы тренировочных циклов.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

10. ПРАВИЛА ИГРЫ. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

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

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях.

Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

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

Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу. Виды соревнований.

Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности.

Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейские коллегии, обслуживание соревнований. Подготовка мест соревнований.

Порядок открытия, проведения и закрытия соревнований. Информация зрителей о ходе соревнований. Информация зрителей о ходе соревнований, составах команд и т. п.

11. УСТАНОВКА ПЕРЕД ИГРАМИ И РАЗБОР ПРОВЕДЕННЫХ ИГР.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

Определение состава команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Руководящая роль капитана команды в процессе игры, особенно при необходимости изменения тактического плана игры.

Использование 10-минутного перерыва в игре после окончания первой половины игры для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков.

Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением заданий.

Проявление морально-волевых качеств. Технические ошибки выполнения капитаном команды своих обязанностей.

12. ИНВЕНТАРЬ И МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ОБОРУДОВАНИЕ

Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования его состоянию. Уход за футбольным полем.

Тренировочный городок для занятий по технике.

Оборудование тренировочного городка. Подсобное оборудование щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т.п. и его назначение.

Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами.

Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя.

Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения.

Повороты в движении.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

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

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

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

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

УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

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

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами -броски, ловля в различных исходных положениях стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах вес мячей 2 - 4 кг. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

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

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

ЛЁГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800, метров. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощённым правилам)

Передвижение на лыжах попеременным и одновременным ходом, подъемы и спуски, прогулки и прохождение дистанций от 2 до 10 км на время.

ПЛАВАНИЕ

Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, проплывание на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СИЛЫ

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

Поскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора для укрепления мышц задней поверхности бедра.

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, носки ног на месте; в упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжатие теннисного резинового мяча.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками особое внимание обращать на движения кистями и пальцами.

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков /по 4-8/ в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, тоже приставным шагом, тоже с отягощением.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ БЫСТРОТЫ

Повторное бег коротких отрезков /10-30 м/ из различных исходных стартовых положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях.

Бег с изменением направления до 180°.

Бег прыжками.

Эстафетный бег.

Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно -спиной вперед и т. д. Бег боком и спиной вперед на 10 - 20 м наперегонки.

Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.

Бег с быстрым изменением способа передвижения, например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед.

Ускорения и рывки с мячом до 30 м.

Обводка препятствий на скорость.

Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

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

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки на 5 - 15 м из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.

Упражнения в ловле мячей пробитых пол воротам.

Упражнения в ловле теннисного малого мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ЛОВКОСТИ

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

Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами.

Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо на газоне футбольного поля.

Держание мяча в воздухе жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.

Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

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

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками кулаком; то же с поворотом до 180°.

Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.

Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин.

Переворот в сторону с места и с разбега.

Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках.

Переворот вперед с разбега.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Переменный и повторный бег с ведением мяча.

Двусторонние игры для старшей группы.

Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом трое против трех, трое против двух и т.п. большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 минут. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 минут ловля мяча, отбивание мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ПРАВИЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ БЕЗ МЯЧА

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом вправо и влево, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.

Ациклический бег с повторными скачками на одной ноге.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты во время бега вперед и назад направо, налево и кругом переступая и на одной ноге.

Остановка во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановки во время бега с выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногами. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведение, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

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

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

Удары на точность: в определенную цель на поле; в ворота, партнеру.

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

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

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямо и кругу, а так же меняя направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не прерывая контроль за мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движением в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманные движения «ударом» по мячу ногой имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

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

Техника игры вратаря. Остановка стойка. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и 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 навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

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

Отбивание мяча одной или 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 (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха), выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

Индивидуальные действия мяча. Умение ориентировать, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» в свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразно для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух или более игроков. Уметь точно и, своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на удар; короткую или среднюю передачи низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильно выбирать по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

Тактика вратаря. Уметь выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывающемуся* партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема мяча, передачи мяча, нападения, защиты, ударов по мячу (имитации, подводящими упражнениями).

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.

5. Подготовительные к футболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Квадрат», игра «Отбор мяча».

6. Учебные игры. Игры по правилам мини-футбола, классического футбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

СОРЕВНОВАНИЯ

Соревнования по технической подготовке

1. Пас на дальность.
2. Обводка на месте.
3. Обводка на скорости.
4. Подача угловых ударов.

Соревнования по физической подготовке

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

Соревнования по игровой подготовке

1. Мини - футбол (по специальным правилам).
2. Футбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется врачом. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год - в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

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

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

СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА НА УТЭ (НАЗВАНИЕ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПЕРИОДОВ)

1. ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ЦИКЛ. Подготовительный период (сентябрь-ноябрь). Основной период (декабрь-март). Переходный период (апрель).

2. ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ ЦИКЛ. Подготовительный период (май). Основной период (июнь-август).

Подготовительный период. Этим периодом начинается каждый новый годичный цикл учебно-тренировочного процесса. Продолжается этот период один-два месяца.

Основные задачи УТЗ в подготовительном периоде:

- выявление задатков и способностей, привитие интереса к УТЗ;
- улучшение физической подготовленности, формирование физических возможностей для улучшения техники;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- психологическая подготовка (акцент делается на воспитании, целеустремленности, спортивного трудолюбия, настойчивости в устранении недостатков, воли к победе).

В подготовительном периоде нагрузка постепенно увеличивается (примерно месяц) достигает определённого уровня и задерживается на этом уровне довольно продолжительное время.

Основной период представляет собой всестороннюю подготовку.

Основные задачи УТЗ в основном периоде:

- обеспечение сохранности физической спортивной формы, достижение стабильных результатов;
- совершенствование техники выполнения физических упражнений;
- психологическая подготовка с акцентом на укреплении волевых качеств.

В основном периоде все виды спортивной подготовки приобретают примерно равное значение.

Переходный период. Заключительным периодом завершается каждый годичный цикл учебно-тренировочного процесса. Продолжается этот период один-два месяца.

Основные задачи, решаемые в заключительном периоде:

- активный отдых, осуществление восстановительных мероприятий;
- дальнейшее совершенствование техники выполнения физических упражнений и физической готовности в облегченных условиях;
- подведение итогов УТЗ, анализ недостатков, разработка плана УТЗ на следующий годичный цикл.

Переходный период обычно делят на два этапа. На первом этапе снижают нагрузку постепенно, переходя к активному отдыху. Второй этап целиком посвящают активному отдыху.

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с её определённой структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроцикл – совокупность нескольких УТЗ, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции учебно-тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

- развивающий физический (РФ);
- развивающий технический (РТ);
- контрольный (К);
- подводящий (П);
- основной (соревновательный) (С);
- восстановительный (В).

Мезоцикл – это структура средних циклов, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний мезоцикл содержит от 2 до 6 микроциклов.

Макроцикл – предполагает три последовательные фазы:

- фаза приобретения спортивной формы;
- фаза сохранения спортивной формы;
- фаза некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичного обучения.

На ЭНП периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется физической и функциональной подготовке. На этом этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаёт необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного стереотипа.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Массовые виды спорта, их развитие в Российской Федерации.

Физическая культура в системе народного образования.

Коллективы физкультуры, спортивные секции, ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательные школы-интернаты спортивного профиля.

Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России.

Разрядные нормы и требования по футболу.

Международное спортивное движение.

Олимпийские игры.

Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.

2. РАЗВИТИЕ ФУТБОЛА В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ

Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания.
История возникновения футбола в России и развитие его.

Всероссийские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России.

Участие российских футболистов в международных соревнованиях.

Чемпионат и Кубок Европы, мира, олимпийские игры.

Всероссийские и международные юношеские соревнования.

Соревнования на приз клуба «Кожаный мяч».

Современный футбол и пути его дальнейшего развития.

Федерация футбола России, ФИФА, УЕФА.

Лучшие российские команды, тренеры и игроки.

3. СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Краткие сведения о строении организма человека.

Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие.

Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды.

Дыхание и газообмен. Легкие.

Органы пищеварения.

Органы выделения.

Обмен веществ.

Теплорегуляция.

Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом.

Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

4. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ. ЗАКАЛИВАНИЕ. РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА

ГИГИЕНА: Общее понятие о гигиене.

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами.

Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур, умывание, душ, баня, купание.

Гигиена сна.

Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена.

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

ЗАКАЛИВАНИЕ: Его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; роль закаливания в занятиях спортом.

Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их применения в занятиях футболом.

Использование естественных природных сил солнца, воздуха и воды для закаливания организма.

ПИТАНИЕ: Значение питания как фактора борьбы за здоровье.

Понятие об основном обмене, энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлении белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособности спортсмена.

5. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ, ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля.

Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления.

Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом.

Оказание первой помощи до врача. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы закрытые и открытые.

Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание.

Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар.

Оказание первой помощи при травмах, обмороке, шоке. Способы остановки кровотечения, перевязки, наложения первичной шины. Первая помощь утопающему. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавших.

Спортивный массаж: Общее понятие. Основные приемы массажа поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание. Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

6. СВЕДЕНИЯ О ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых футболистам.

Утомление причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними.

Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

7. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТА

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка, перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста.

Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной подготовке юных футболистов.

8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.

Классификация и терминология технических приемов.

Высокая техника владения мячом — основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений финтов, отбора мяча, выбрасывание мяча; основных технических приемов игры вратаря.

Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 1-4-3-3, 1-4-2-4.

Тактика отдельных линий и игроков команды вратаря, защитников, полузащитников, нападающих.

Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот.

Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона.

Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки расположение игроков при обороне.

Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».

Тактические варианты в нападении и защите при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при выбрасывании мяча из-за боковой линии.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умения играть по плану - заданию.

Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов.

Разбор видеоклипов по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

9. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И УЧЁТ

Понятие об обучении и тренировке совершенствовании как едином педагогическом процессе.

Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения и совершенствования тактики: демонстрация показ, разучивание тактических действий по частям и в целом, анализ действий своих и противника разработка вариантов тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Особенности подбора и методика применения средств общей и специальной физической подготовки в зависимости от возраста и подготовленности юных футболистов.

Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и единство процесса их совершенствования.

Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств: убеждение, разъяснение, пример, поощрение, групповое воздействие, самостоятельное выполнение заданий, постепенное увеличение трудности упражнений и усложнение условий их выполнения, самовнушение, приближение тренировочной обстановки к соревновательным условиям.

Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической подготовленности юных футболистов.

Урок - основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении урока: задачи, содержание его частей и нагрузка в уроке.

Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности.

Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов спортивной тренировки: направленность тренировки, средства и методы.

Соотношение общей и специальной подготовки, динамика нагрузок, схемы тренировочных циклов.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

10. ПРАВИЛА ИГРЫ. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

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

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях.

Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

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

Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу. Виды соревнований.

Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности.

Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейские коллегии, обслуживание соревнований. Подготовка мест соревнований.

Порядок открытия, проведения и закрытия соревнований. Информация зрителей о ходе соревнований. Информация зрителей о ходе соревнований, составах команд и т. п.

11. УСТАНОВКА ПЕРЕД ИГРАМИ И РАЗБОР ПРОВЕДЕННЫХ ИГР

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

Определение состава команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Руководящая роль капитана команды в процессе игры, особенно при необходимости изменения тактического плана игры.

Использование 10-минутного перерыва в игре после окончания первой половины игры для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков.

Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением заданий.

Проявление морально-волевых качеств. Технические ошибки выполнения капитаном команды своих обязанностей.

12. ИНВЕНТАРЬ И МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ОБОРУДОВАНИЕ

Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования его состоянию. Уход за футбольным полем.

Тренировочный городок для занятий по технике.

Оборудование тренировочного городка. Подсобное оборудование щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т.п. и его назначение.

Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами.

Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя.

Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения.

Повороты в движении.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

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

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

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

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

УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

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

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами -броски, ловля в различных исходных положениях стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах вес мячей 2 - 4 кг. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

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

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

ЛЁГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800, метров. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощённым правилам).

Передвижение на лыжах попеременным и одновременным ходом, подъемы и спуски, прогулки и прохождение дистанций от 2 до 10 км на время.

ПЛАВАНИЕ

Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, проплывание на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СИЛЫ

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

Поскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора для укрепления мышц задней поверхности бедра.

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, носки ног на месте; в упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжатие теннисного резинового мяча.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками особое внимание обращать на движения кистями и пальцами.

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков /по 4-8/ в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, тоже приставным шагом, тоже с отягощением.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ БЫСТРОТЫ

Повторное бег коротких отрезков /10-30 м/ из различных исходных стартовых положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях.

Бег с изменением направления до 180°.

Бег прыжками.

Эстафетный бег.

Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно -спиной вперед и т. д.

Бег боком и спиной вперед на 10 - 20 м наперегонки.

Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.

Бег с быстрым изменением способа передвижения, например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед.

Ускорения и рывки с мячом до 30 м.

Обводка препятствий на скорость.

Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

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

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки на 5 - 15 м из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.

Упражнения в ловле мячей пробитых пол воротам.

Упражнения в ловле теннисного малого мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ЛОВКОСТИ

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

Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами.

Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо на газоне футбольного поля.

Держание мяча в воздухе жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.

Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

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

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками кулаком; то же с поворотом до 180°.

Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.

Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин.

Переворот в сторону с места и с разбега.

Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках.

Переворот вперед с разбега.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Переменный и повторный бег с ведением мяча.

Двусторонние игры для старшей группы.

Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом трое против трех, трое против двух и т.п. большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 минут. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 минут ловля мяча, отбивание мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ПРАВИЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ БЕЗ МЯЧА

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом вправо и влево, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.

Ациклический бег с повторными скачками на одной ноге.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты во время бега вперед и назад направо, налево и кругом переступая и на одной ноге.

Остановка во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Учебно-тренировочная группа 11-12 лет 1-й год обучения

Техническая подготовка. Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

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

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее дальнейшее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

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

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и игровой обстановки). Остановка грудью летящего с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

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

Бросок мяча одной рукой на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимых способов остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на удар; короткую или среднюю передачи низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнить простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защита. Индивидуальные действия. Правильно выбирать по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка».

Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывающемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебно-тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической схеме.

Инструкторская и судейская практика. Организация деятельности с подачей основных строевых команд для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта. " Судейство игр в процессе учебных занятий.

Учебно-тренировочная группа 13-14 лет 2-й год обучения

Техническая подготовка. Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками поворотами и резкими остановками.

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

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

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

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения ' игроков противника и игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом - остановка опускающегося мяча бедром или лбом.

Тактикам вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры. Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключение из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при организации атаки использование различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. 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 противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

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. Индивидуальные действия. Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

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

Командные действия. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое, перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Учебно-тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической схеме.

Инструкторская и судейская практика. Организация деятельности с подачей основных строевых команд для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта. " Судейство игр в процессе учебных занятий

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

Удары по мячу ногой. Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Умение соразмерить силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

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

Остановка мяча. Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения. Применяя финт надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения (финты). Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча. Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применяя избранный способ владения мячом.

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

Техника игры вратаря. Совершенствование техники ловли переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстрые реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствование бросков руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений, неожиданное и своевременное «открывание»; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи, тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного преимущества в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроты действий в завершающей фазе атаки.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне.

Учебные и тренировочные игры. Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите, на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Инструкторская и судейская практика. В качестве помощника тренера умение показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций.

Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и, их проведение самостоятельно.

Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района и города.

В учебно-тренировочных группах 1-го года обучения

1. Укрепление здоровья и закаливание организма;
2. Привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
3. Обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
4. Подготовка и выполнение переводных норм в учебно-тренировочную группу 2 года обучения;
5. Выполнение требований для получения II юношеского разряда по футболу;
6. Развитие инструкторских и судейских навыков;
7. Овладение техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
8. Освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола; участие в соревнованиях по футболу;
9. Изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол

В учебно-тренировочных группах 2-го года обучения

1. Укрепление здоровья и закаливание;
2. Совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
4. Подготовка и выполнение переводных норм в учебно-тренировочную группу 3 года обучения;
5. Владение основным арсеналом технических приемов игры, совершенствование тактических действий звеньях и линиях команды; определение игровых склонностей юных футболистов (с учетом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего);

6. Участие в соревнованиях по футболу;
7. Выполнение требований для получения I юношеского разряда по футболу;
8. Развитие инструкторских и судейских навыков;
9. Воспитание элементарных навыков судейства;
10. Изучение начальных сведений о самоконтроле, ознакомление с тактическими схемами ведения игры; воспитание умения заниматься самостоятельно (выполнять упражнения по физической подготовке и индивидуальной технике владения мячом).

В учебно-тренировочных группах 3-го года обучения

1. Укрепление здоровья и дальнейшее совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты; общей и специальной выносливости;
2. Подготовка и сдача переводных норм в учебно-тренировочную группу 4 года обучения;
3. Совершенствование в выполнении технических приемов игры в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника;
4. Совершенствование индивидуальных, групповых тактических действий, командной тактики игры;
5. Определение игрового места в составе команды, приобретение игрового опыта и опыта участия в соревнованиях;
6. Развитие волевых качеств спортсмена;
7. Усвоение основных положений методики спортивной тренировки футболистов;
8. Совершенствование инструкторских и судейских навыков;
9. Совершенствование навыков самостоятельных занятий.

В учебно-тренировочных группах 4-го года обучения

1. Совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты; общей и специальной выносливости;
2. Подготовка и сдача переводных норм в учебно-тренировочную группу 5 года обучения;
3. Совершенствование в выполнении технических приемов игры в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника;
4. Совершенствование индивидуальных, групповых тактических действий, командной тактики игры;
5. Определение игрового места в составе команды, приобретение опыта участия в соревнованиях и приобретение игрового опыта;
6. Развитие волевых качеств спортсмена;
7. Усвоение основных положений методики спортивной тренировки футболистов;
- совершенствование инструкторских и судейских навыков и навыков самостоятельных занятий.

В учебно-тренировочных группах 5-го года обучения

1. Дальнейшее совершенствование всесторонней физической подготовки, которая направлена на развитие специальных качеств футболиста -быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости;
2. Подготовка и сдача переводных норм в группу спортивного совершенствования 1 года обучения;

3. Совершенствование в выполнении технических приемов игры в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника;
4. Совершенствование индивидуальных, групповых тактических действий, командной тактики игры;
5. Определение игрового места в составе команды, приобретение опыта участия в соревнованиях, развитие волевых качеств спортсмена;
6. Усвоение основных положений методики спортивной тренировки футболистов;
7. Совершенствование инструкторских и судейских навыков;
8. Повышение теоретических знаний, особенно в вопросах методики спортивной тренировки;
9. Воспитание спортивного трудолюбия.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 15-20 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий.

В группах первого года обучения длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются занимающимся в процессе проведения практических занятий. В конце занятия педагог рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения. В программе для каждой возрастной группы материал практических занятий излагается как новый. Тренер-преподаватель, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

В учебно-тренировочных группах занимающиеся должны получить элементарные навыки судейства по футболу. Практические занятия по обучению судейству начинаются после того, как усвоены правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются.

Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований.

Инструкторские навыки воспитываются на 3 году обучения. Инструкторская практика проводится не только в отведенное учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики - научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Педагог при необходимости рекомендует индивидуально или группой занимающимся задание на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Большинство практических занятий проводятся на открытом воздухе. Зимой занятия проводятся в тихую погоду или при слабом ветре, при температуре не ниже -17° С.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, **специальная** - развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Цель специальной физической подготовки - достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. Для эмоциональности занятий широко применяются игры, эстафеты и игровые упражнения, включаются элементы соревнований.

Подготовка учащихся к сдаче контрольно-переводных нормативов осуществляется регулярно и является органической частью учебного процесса. Сдача нормативов проводится в специально отведенное время в присутствии администрации школы.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту, его техническая, тактическая, и волевая подготовка.

Формирование навыков в технике владения мячом - одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствование ее. Обучая футболистов технике владения мячом очень важно создать у них правильное зрительное представление изучаемого технического приема. Показ и объяснение дополняется демонстрацией видеозаписи. Большое значение для успешного обучения техническим приемам игры в футбол имеют мячи, соответствующие возрасту занимающихся. В занятиях с учащимися первых годов обучения мячи должны быть уменьшенного размера и массы; можно использовать волейбольные, а также резиновые мячи. Для эффективности обучения техническим приемам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Педагог следит за развитием у учащихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее двух раз в год проводятся испытания по контрольным нормативам.

У учащихся воспитывается уважение к товарищам, коллективные навыки, высокая сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества. Воспитанию футболистов способствует четкая организация учебно-тренировочного процесса, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях. Особую роль как средство воспитания играет личный положительный пример педагога

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Решение задачи подготовки спортсменов высокой квалификации во многом определяется правильной организацией и методикой проведения отбора наиболее одаренных к занятиям футболом, физически подготовленных мальчиков.

Отбору и приему учащихся в спортивную школу должна предшествовать кропотливая работа тренеров по поиску способных, проявляющих стойкий интерес к занятиям футболом школьников.

Зачисленные в спортивную школу учащиеся проходят медицинский осмотр. В дальнейшем, в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, все

учащиеся находятся под постоянным врачебно-педагогическим контролем, который проводится в тесном контакте с тренерами.

Организация учебно-тренировочного процесса в спортивной школе осуществляется на основе современной методики тренировки, освоении высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, разностороннего физического развития.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются групповые учебно-тренировочные занятия, занятия по индивидуальным планам, учебные, тренировочные, товарищеские и календарные соревнования, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

В период летних каникул учащиеся продолжают учебно-тренировочный процесс в оздоровительно-спортивном лагере, который является необходимым звеном в процессе круглогодичной подготовки.

Учебный материал теоретических занятий и практических занятий по физической подготовке, включенный в программу, не распределен по годам обучения. В связи с этим материал по данным разделам подготовки подбирается тренером самостоятельно с учетом возраста учащихся, их подготовленности и целевой направленности занятий.

При планировании учебного материала по физической подготовке следует иметь в виду неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается объем специальной физической подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной работы и соответственно уменьшается удельный вес общей физической подготовки.

Учебный материал по технической и тактической подготовке, включенный в программу, предназначается соответственно для групп начальной подготовки 1-го, 2-го и 3-го годов обучения, учебно-тренировочных групп 1-го, 2-го годов обучения, учебно-тренировочных групп 3-го, 4-го, 5-го года обучения.

В связи с тем, что в программе излагается только новый учебный материал по данным разделам подготовки, для закрепления и совершенствования ранее усвоенных технических и тактических приемов тренер самостоятельно подбирает необходимые упражнения.

Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются соревнования по футболу. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские игры, матчевые встречи, районные, городские, областные, региональные и российские соревнования с участием команд различных возрастных групп.

Практика судейства начинается с 12-13 лет. Учебным планом специальное время на это не предусматривается. Поэтому практику судейства учащиеся проходят в процессе учебно - тренировочных занятий.

Воспитание инструкторских навыков у учащихся планируется с 14-15 лет. На это учебным планом отводятся специальные часы. Кроме того, инструкторская практика проводится в процессе учебно-тренировочных занятий.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольно-переводных нормативов и регулярные соревнования.

Для перевода из одной учебной группы в другую учащийся обязан выполнить требования, предусмотренные программой для каждой возрастной группы и иметь положительные оценки успеваемости.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА НА УТЭ

Первый и второй годы подготовки

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.
6. Многократное выполнение изученных тактических действий.
7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

Третий год подготовки

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.
2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.
3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).
4. Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты. Поточное выполнение технических приемов.
5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.
6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.
7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.
8. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр - преимущественность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

Четвертый год подготовки

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.
3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).
4. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.
6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4х4, 3х3, 2х2, 4х3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или

старшей).

7. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

Пятый год подготовки

1. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

2. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

3. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

4. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.

5. Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

6. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

СОРЕВНОВАНИЯ НА УТЭ

Соревнования по технической подготовке

1. Передача мяча в движении.
2. Ведение мяча с ударом по воротам
3. Средние и дальние передачи в движении
4. Удары по воротам со средней и дальней дистанции
5. Передача мяча на скорость
6. Скоростное ведение мяча на время (15 – 30 метров)

Соревнования по физической подготовке

1. Бег 60 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча от груди двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

Соревнования по игровой подготовке

1. Мини-футбол 2х2, 3х3, 4х4, 5х5. (по специальным правилам).
2. Футбол.

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом СШ. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год - в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

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

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

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

Применяются психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретает на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.

4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.

6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.

7. Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту 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.

**Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления
и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол»**

Таблица № 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «футбол», «пляжный футбол»						
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	-		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	-		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футзал»						
2.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
2.2.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
3. Нормативы технической подготовки для спортивных дисциплин «футбол», «футзал», «пляжный футбол»						
3.1.	Ведение мяча 10 м	с	-		не более	
			-	-	3,00	3,20
3.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	-		не более	
			-	-	8,60	8,80
3.3.	Ведение мяча 3х10 м	с	-		не более	
			-	-	11,60	11,80
3.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	-		не менее	
			-	-	5	4

**Нормативы общей физической и технической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «футбол»**

Таблица № 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «футбол», «футзал»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный футбол»				
2.1.	Бег на 10 м с высокого старта (на площадке с песчаным покрытием)	с	не более	
			2,35	-
2.2.	Бег на 20 м с высокого старта (на площадке с песчаным покрытием)	с	не более	
			4,20	-
2.3.	Челночный бег 3x10 м (на площадке с песчаным покрытием)	с	не более	
			8,90	-
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (на площадке с песчаным покрытием)	см	не менее	
			145	-
3. Нормативы технической подготовки для спортивных дисциплин «футбол», «футзал»				
3.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
3.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
3.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			10,00	10,30

3.4.	Удар на точность по воротам	количество попаданий	не менее	
			5	4
3.5.	Передача мяча в «коридор»	количество попаданий	не менее	
			5	4
3.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный футбол»				
4.1.	Ведение мяча 10 м (на площадке с песчаным покрытием)	с	не более	
			2,85	-
4.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (на площадке с песчаным покрытием)	с	не более	
			8,10	-
4.3.	Удар на точность по воротам (на площадке с песчаным покрытием)	количество попаданий	не менее	
			5	-
4.4.	Передача мяча в «коридор» (на площадке с песчаным покрытием)	количество попаданий	не менее	
			5	-
4.5.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки) (на площадке с песчаным покрытием)	м	не менее	
			8	-
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аркадьев Б.А. Тактика футбольной игры. ФиС. 1962.
2. Апухтин Б.Т. Обманные приемы в футболе. ФиС . 1969.
3. Единая всероссийская спортивная классификация
4. Конов И.И. Игра нападающих. ФИС . 1967.
5. Калинин А.П.Игра защитников. ФиС . 1967.
6. Латышев Н.Г.Судейство соревнований по футболу. ФиС. 1966.
7. Ляковский К.П. Техникаударов . ФиС . 1973.
8. Подготовка молодого футболиста, под редакцией Яноша Палфан. ФиС 1973
9. Парамонов А.А. Игра полузащитников. ФиС. 1967.
10. Правила игры в футбол. ФиС . 1973.
11. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. ФиС .1971.
12. Сушков М.П. Футбол. 6-еизд. ФиС 1966.
13. Фокин Е.В. Игра вратаря. ФиС . 1967.
14. Футбол. Учебное пособие для тренеров. 2-е изд. ФиС . 1969
15. Штуденер Х. Вольф В. Тренировка футболистов. Ф. иС. 1970.
16. Все о футболе /страны, клубы, турниры, футболисты, тренеры, судьи/. Фи С.1972.
17. Хаддерготт К.Х. Новая футбольная школа. ФиС .1976.
18. Приндлер М. идр. Техническая и тактическая подготовка футболистов. Фи С. 1976
19. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. ФиС . 1976.
20. Сто лет российскому футболу. РФС . Москва. 1997.
21. Сборник «Все обо всем» Футбол. Москва . АСТ 2000.
22. Футбольная энциклопедия. Москва. АСТ. 2001.
23. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов, «Спорт в школе» №№12,13,14,15.2001.