

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ПРОФИЛЬНЫЙ ЦЕНТР КОВДОРСКОГО РАЙОНА**

Принято на заседании
педагогического Совета
протокол № 1
03.09.2015

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДОД ДООПЦ
Неустроева И.С. Неустроева
«04» сентября 2015 года

**Дополнительная предпрофессиональная программа
в области физической культуры и спорта
по футболу**

Программа рассчитана на детей
и подростков в возрасте **от 6 лет**

Срок реализации программы - **9 лет**

Составитель программы: Петрова Н.В.,
методист ДООПЦ

г. Ковдор

2015

СОДЕРЖАНИЕ:

- I. Титульный лист.
- II. Пояснительная записка.
- III. Учебно-тематический план.
- IV. Содержание изучаемого курса.
- V. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.
- VI. Список литературы.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа

Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей «Футбол» является **предпрофессиональной**. Программа составлена в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008), Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», нормативными документами Министерства образования и науки Российской Федерации и Минспорттуризма России регламентирующих работу учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

Программа рассчитана на детей и подростков в возрасте **от 6 до 18 лет**.

Срок реализации программы **9 лет**.

Программа по форме организации является **общедоступной**, по времени реализации: **многолетней**; программа **модифицированная**.

Программа по футболу **разработана** на основе: примерной государственной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ по футболу, издательства «Советский спорт», Москва, 2010 года под редакцией В.П.Губы и П.В.Квашука; Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР по мини-футболу, под редакцией Андреева С.Н. и др., М., Советский спорт, 2010,

Программа предназначена для подготовки футболистов в группах спортивно-оздоровительных (СО), начальной подготовки (НП), учебно-тренировочных (УТ). Программа разработана с учетом квалификационных требований по этапам подготовки. На спортивно-оздоровительном этапе – сдача контрольно-переводных нормативов. На этапе начальной подготовки – выполнение контрольно-нормативных требований (КТН). На учебно-тренировочном этапе (1-ый год обучения) - выполнение КТН. 2-ой год обучения – выполнение КТН, 3-ий юношеский разряд. УТГ 3 г/о – выполнение КТН, подтверждение 3-го юношеского разряда. Четвертый год обучения – выполнение КТН, выполнение 2-го юношеского разряда 5-ый г/о – выполнение КТН, подтверждение 2-го юношеского разряда.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, физической, специальной физической и спортивно-технической подготовкам. При невыполнении нормативов учащиеся могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном году обучения.

Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва и спортсменов высокой квалификации, осуществляемой в соответствии с уставами физкультурно-оздоровительных организаций.

Основными **целями** Программы являются:

- формирование здорового образа жизни привлечении учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всесторонне физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей)
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Основные цели на этапах подготовки:

- обучение двигательным действиям;
- расширение арсенала двигательных действий;
- овладение основами физической и технико-тактической подготовленности;
- закрепление технико-тактической подготовленности, развитие физических качеств;
- совершенствование технико-тактических качеств.

Задачи Программы различаются в зависимости от этапа подготовки. В настоящей программе выделены три этапа спортивной подготовки: спортивно - оздоровительный этап (СО), этап начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный этап (УТ).

Спортивно-оздоровительный этап. (СО). К этапу СО допускаются все лица, желающие заниматься футболом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в центре. В группах СО осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с акцентом на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники футбола.

Основными задачами подготовки являются:

- формирование подвижности;
- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- обучение основам техники игры в футбол и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, силовых и координационных возможностей)
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям футболом и здоровому образу жизни;
- овладение минимумом теоретических знаний по игре в футбол.
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Этап начальной подготовки (НП). На этап НП зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься в центре превышает план комплектования, тренерский совет центра может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия футболом в группах НП либо СОГ на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения к занятиям футболом.

Продолжительность этапа- 3 года. На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с акцентом на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики игры в футбол; выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно- тренировочный этап подготовки.

Основными задачами подготовки на этапе НП являются:

- формирование знаний, практическое выполнение двигательных действий;
- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям футболом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, и в частности футболом, и здоровому образу жизни;
- изучение техники выполнения основных ударов в футболе;
- развитие у детей аэробной выносливости, быстроты, силовых и координационных возможностей, соответствующих их возрасту;
- овладение минимумом теоретических знаний по футболу;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

Этап учебно-тренировочный. (УТГ). Группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практических здоровых учащихся, проявивших способности к игре в футбол, выполнивших переводные нормативы по общей физической, специальной физической подготовке. Продолжительность этапа-5 лет. Перевод на следующий год обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, ТТМ.

Основными задачами подготовки являются:

- формирование двигательных умений;

- совершенствование двигательных навыков;
- реализация достигнутого уровня на функциональном уровне в процессе соревнований;
- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- обучение умению анализировать встречу и умению строить план на предстоящую игру;
- планомерное повышение уровня специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, профилактика вредных привычек и правонарушений;
- овладение теоретическими знаниями, навыками и умениями судей на соревнованиях по футболу.

Таблица 1

Формирование учебных групп по футболу с учетом цели и задач на этапах спортивной тренировки

Возраст (лет)	Год обучения	группы	этапы	цели	задачи
6-7	Весь период	Спортивно-оздоровительные	Предбазовый	Обучение двигательным действиям	Формирование подвижности
8	1-й	Начальной подготовки	Предварительной подготовки	Расширение арсенала двигательных действий	Формирование знаний, практическое выполнение двигательных действий
9	2-й				
10	3-й				
10-11	1-й	Учебно-тренировочные	Начальной специализации	Овладение основами физической и технико-тактической подготовленности	Формирование двигательных умений
12-13	2-й				
14-15	3-й		Углубленной специализации	Закрепление технико-тактической подготовленности	Совершенствование двигательных навыков
16-17	4-4				
18	5-й				

Программа построена на основополагающих педагогических принципах наглядности, доступности, постепенности, систематичности, последовательности.

Организация учебно-тренировочного процесса по футболу осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения, юными спортсменами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения разностороннего физического развития.

Решение задач, поставленных перед группой занимающихся, предусматривает выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов; систематическое проведение практических и теоретических занятий, регулярное участие в соревнованиях и выезд на дружеские встречи и в другие города области; привитие юным футболистам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях; инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией центра по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Дополнительная программа обновляется с учетом формирования и развития способностей учащихся, удовлетворения индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;

формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся;

обеспечения духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;

выявления, развития и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности; профессиональную ориентацию учащихся;

создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения;

подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Программа направлена на:

- создание условий для развития ребенка;
- развитие мотивации к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщения детей к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, его интеграции в систему мировой и отечественной культур;

- интеллектуальное и духовное развитие личности ребенка;

- укрепление психического и физического здоровья;

- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности Центра, условия зачисления в Центр и перевода занимающихся на следующие этапы многолетней подготовки, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовкам.

В методической части программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годовых циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, приведены основные сведения по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

В программе представлен учебный материал для практических занятий по основным компонентам технической, тактической, физической, теоретической подготовки, план - схемы годовых циклов подготовки, контрольно-нормативные требования.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки занимающихся, овладение техникой и тактикой футбола, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства. Важной составляющей частью программы является система восстановительно – профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практик, организация воспитательной работы.

III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебные планы

В таблице 2 представлен примерный план-график распределения учебного материала в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки из расчета 52 недели занятий (в часах).

Таблица 2

Раздел	Программный материал	Год обучения
---------------	-----------------------------	---------------------

Ы ПОДГОТОВКИ		СОГ	ГНП 1 г/о	ГНП 2 и 3 г/о
		6-7 лет	8 лет	9-10 лет
		6 часов в неделю	6 часов в неделю	8 часов в неделю
Теоретическая подготовка	1.Физическая культура и спорт в России	1	1	1
	2.Развитие футбола в России и за рубежом	1	1	1
	3.Строение и функции организма человека	1	1	1
	4.Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	1	1	1
	5.Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	1
	6.Техническая подготовка			1
	7.Тактическая подготовка			1
	8.Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований.	1	1	1
	9.Установка перед игрой и разбор проведенной игры.	6	6	14
	10.Места занятий, оборудование и инвентарь	1	1	1
	Зачеты по теоретической подготовке	2	2	2
	Итого:	15	15	25
Практическая подготовка	1.Общая физическая подготовка	92	92	103
	2.Специальная физическая подготовка	26	26	31
	3.Техническая подготовка	126	126	165
	4.Тактическая подготовка	36	36	42
Учебные и тренировочные игры		4	4	24
Контрольные игры и соревнования		3	3	20
Подготовка к сдаче, сдача контр. нормативов		10	10	6
Восстановительные мероприятия		По специальному плану		
	Итого:	297	297	391
Общее количество часов		312	312	416

Таблица 3

В таблице 3 представлен примерный план-график распределения учебного материала в учебно-тренировочных группах из расчета 52 недели занятий (в часах).

Раздел Ы ПОДГОТОВКИ	Программный материал	Год обучения			
		1 год	2 год	3 год	4 и 5 годы
		10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-18 лет
		12 часов в неделю	14 часов в неделю	16 часов в неделю	18 часов в неделю
Теоретическая подготовка	1.Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1
	2.Развитие футбола в России и за рубежом	1	1	1	1
	3.Строение и функции организма человека	1	2	1	1
	4.Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	1	1	1	1
	5.Врачебный контроль и самоконтроль	1	2	1	2
	6.Физиологические основы спортивной тренировки				1

	7.Общая и специальная физ. Подготовка	1	2	2	2
	8.Техническая подготовка	2	2	2	3
	9.Тактическая подготовка	2	4	4	5
	10.Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Психологическая подготовка.	1	1	1	2
	11.Методика обучения и тренировки	1	1	1	2
	12.Планирование спорт. тренировки и учет		1	1	1
	13.Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований.	2	3	3	3
	14.Установка перед игрой и разбор проведенной игры.	20	23	25	32
	15.Места занятий, оборудование и инвентарь	1	1	1	
	Зачеты по теоретической подготовке	3	3	3	3
	Итого:	40	46	50	60
Практическая подготовка	1.Общая физическая подготовка	150	169	175	187
	2.Специальная физическая подготовка	60	68	80	94
	3.Техническая подготовка	219	230	255	268
	4.Тактическая подготовка	67	120	150	176
	Учебные и тренировочные игры	42	46	50	61
	Контрольные игры и соревнования	36	38	50	52
	Подготовка к сдаче, сдача контр. нормативов	10	12	12	14
	Восстановительные мероприятия	По специальному плану			
	Итого:	584	683	777	876
	Общее количество часов	624	728	832	936

Таблица 4

Условия комплектования учебных групп по футболу

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальный количественный состав группы	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования к спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительный этап					
1-й год	6-7	15	До 20	6	Сдача контрольно-переводных нормативов (КТН)
Этап начальной подготовки					
1-й год	8	15	До 20	6	Выполнение контрольно-нормативных требований (КТН)
2-й год	9	15	До 20	8	
3-й год	10	15	До 20	8	
Учебно-тренировочный этап					
1-й год	10-11	12	До 15	12	Выполнение КТН
2-й год	12-13	12	До 15	14	Выполнение КТН, 3-го юношеского разряда
3-й год	14-15	12	До 15	16	Выполнение КТН, подтверждение 3-го юн. разряда
4-й год	16-17	12	До 15	18	Выполнение КТН, выполнение 2-го юн. разряда

5-й год	18	12	До 15	18	Выполнение КТН, подтверждение 2-го юн. разряда
---------	----	----	-------	----	--

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий и сдачи контрольных нормативов.

Режим работы

В основу комплектования учебных групп в Центре положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

В таблице 4 приводится рекомендованный режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовкам, рекомендуемый возраст для этапов многолетней подготовки в соответствии с прохождением программного материала.

Возраст занимающихся в группах СОГ составляет от 6 до 18 лет, решение о проведении занятий с детьми дошкольного возраста принимает учредитель при наличии разрешения органов здравоохранения.

Максимальное количество учащихся в группе определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Эффективность решения задач спортивной тренировки во многом зависит от выбора контрольно-нормативных требований, который наряду с планированием являются важнейшей функцией управления тренировочным и соревновательным процессами. Контроль охватывает все стороны подготовленности футболистов.

Контроль за уровнем физической подготовленности осуществляется в процессе проведения педагогического тестирования, которое предусматривает оценку стартовой и дистанционной скорости, прыгучести и выносливости.

После проведения тестирования и получения определенных результатов перед тренером встает задача их оценки и интерпретации. Для возможности сопоставлять данные разных тестов, выраженные в различных единицах измерения, удобно пользоваться относительными оценками уровня развития того или иного физического качества в баллах.

Наиболее эффективной системой оценки уровня физической подготовленности является 10-бальная пропорциональная шкала, разработанная на основе результатов многочисленных и многолетних обследований футболистов.

При помощи балльных оценок легко перевести результат, показанный в том или ином тесте, в очки, сумма которых может служить показателем интегральной оценки уровня физической подготовленности.

Скоростные возможности. Оцениваются по результатам бега на 10, 30 и 50 м с высокого старта. Время бега регистрируется при помощи секундомера. Время бега на 10 м регистрируется в процессе пробегания всей дистанции. Скорость (время) прохождения 10-метровой дистанции служит критерием оценки стартовой скорости, а 30- и 50-метровой – дистанционной скорости (табл. 5).

Таблица 5

Шкала оценки скоростных качеств у юных футболистов (10,30, 50 м)

Отрезок (м)	Возраст (лет)	БАЛЛЫ										
		очень высокий		высокий		выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	очень низкий		
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
10	8-9	2,00	2,04	2,08	2,12	2,16	2,20	2,24	2,28	2,32	2,36	2,40
	10-11	1,92	1,96	2,00	2,04	2,08	2,12	2,16	2,20	2,24	2,28	2,32
	12-13	1,78	1,83	1,88	1,93	1,96	1,99	2,03	2,07	2,11	2,15	2,19
	14-15	1,77	1,81	1,84	1,86	1,89	1,92	1,95	1,98	2,02	2,06	2,09
	16-18	1,65	1,67	1,70	1,72	1,74	1,77	1,88	1,82	1,84	1,87	1,90
30	8-9	4,97	5,09	5,23	5,35	5,48	5,62	5,74	5,87	6,01	6,14	6,27
	10-11	4,42	4,58	4,70	4,91	5,09	5,22	5,38	5,54	5,71	5,76	6,02

	12-13	4,41	4,56	4,61	4,71	4,81	4,90	5,01	5,12	5,21	5,31	5,41
	14-15	4,09	4,17	4,26	4,35	4,44	4,53	4,62	4,47	4,80	4,89	4,98
	16-18	3,93	3,98	4,05	4,10	4,16	4,23	4,28	4,33	4,38	4,43	4,49
50	8-9	7,98	8,20	8,42	8,65	8,90	9,10	9,32	9,55	9,77	10,0	10,2
	10-11	7,37	7,55	7,72	7,90	8,07	8,25	8,43	8,60	8,78	8,95	9,13
	12-13	6,96	7,11	7,29	7,45	7,61	7,77	7,93	8,09	8,25	8,41	8,57
	14-15	6,32	6,47	6,62	6,77	6,92	7,07	7,22	7,37	7,52	7,67	7,82
	16-18	6,10	6,19	6,28	6,37	6,46	6,55	6,64	6,73	6,82	6,91	7,00

Скоростно-силовые способности. Их целесообразно оценивать по высоте выпрыгивания вверх с места. Для оценки высоты выпрыгивания используется лента Абалакова. Вертикальное выпрыгивание выполняется толчком двух ног со взмахом рук. Выполняется не менее трех попыток (табл.6).

Таблица 6

Шкалы оценки взрывной силы (скоростно-силовые качества) у юных футболистов (высота вертикального выпрыгивания, см)

Возраст Т (лет)	БАЛЛЫ										
	очень высокий		высокий		выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	очень низкий		
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
7-8	38,8	36,5	34,1	31,7	29,6	27,1	24,8	22,4	20,1	17,7	<15,5
9	41,8	39,0	36,3	33,6	31,0	28,2	25,5	22,8	20,1	17,8	<15,8
10	42,1	39,9	37,8	35,5	33,4	31,2	28,6	26,3	22,5	20,4	<18,0
11	42,8	40,7	38,6	36,3	34,0	32,2	30,0	27,9	25,9	23,9	<21,0
12	43,4	41,2	39,9	38,9	37,9	32,9	31,3	29,9	26,9	25,7	<24,0
13	49,4	47,4	46,4	45,0	42,9	40,8	38,8	36,4	34,5	32,4	<30,6
14	53,5	51,9	50,5	49,0	46,9	44,3	41,0	38,9	36,8	34,3	<33,8
15	55,9	53,3	52,0	49,9	48,3	46,4	44,2	42,0	40,0	38,2	<37,4
16	56,3	54,4	53,1	52,8	50,8	48,5	46,6	44,2	42,1	39,9	<37,4
17-18	58,7	57,3	55,7	53,8	51,5	49,8	47,4	45,7	44,2	42,1	<40,0

Выносливость футболиста. Определяется по времени пробегания семи 50-метровых отрезков – «челночный бег 7х50 м». Результат в тесте «7х50» регистрируется секундомером. Всю дистанцию футболист должен преодолевать на максимальной для себя скорости (табл. 7).

Таблица 7

Шкалы оценки скоростной выносливости (бег 7х50 м) у юных футболистов, с

Возраст Т (лет)	БАЛЛЫ										
	очень высокий		высокий		выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	очень низкий		
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
13	63,05-64,54	64,55-66,03	66,04-67,52	67,53-69,01	69,02-70,05	70,06-71,89	71,90-73,48	73,49-74,93	74,94-76,46	76,00-79,00	
14	61,17-62,50	62,51-63,82	63,83-65,14	65,15-66,47	66,48-67,79	67,80-69,10	69,11-70,40	70,41-71,70	71,71-73,00	73,00-74,00	
15	60,00-61,32	61,33-62,65	62,66-63,97	63,98-65,80	65,81-66,62	66,63-67,95	67,96-69,27	69,28-70,60	70,61-71,90	71,00-72,00	
16	58,60-59,90	60,00-61,20	61,21-62,50	62,51-63,80	63,81-65,10	65,11-66,40	66,41-67,70	67,71-69,00	69,01-70,30	70,00-71,00	
17-18	57,60-58,90	58,91-60,20	60,21-61,50	61,51-62,80	62,81-64,10	64,11-65,40	65,41-66,70	66,71-68,00	68,01-69,30	69,00-70,00	

Комплексный подход к контролю технической подготовленности позволяет оценить: уровень технической подготовленности в условиях педагогического тестирования; количество и качество выполнения технических приемов в условиях соревновательной деятельности; техническое мастерство с помощью экспертных оценок специалистов.

В практике подготовки резервов применяется группа специальных тестов, оценивающих в той или иной степени способность футболистов к освоению отдельных технических приемов и их сочетаний, а также уровень технического мастерства на данный период контроля. В таблице 8 представлены контрольные нормативы в следующих тестах:

1. Удары по воротам на точность. Выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (мальчики 10-12 лет – с расстояния 11 м). Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот (мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе чем в 10 м за воротами). Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади); вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

3. Жонглирование мячом. Выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности, без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Вратари выполняют следующие упражнения:

1. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов). Выполняется по коридору шириной не более 10 м.

2. Вбрасывание мяча рукой на дальность. Выполняется по коридору шириной 3 м, разбег не более четырех шагов.

Результаты тестирования обычно дополняют данные экспертных оценок тренеров и показателями объема, разносторонности, эффективности и надежности соревновательной деятельности юных футболистов.

Таблица 8

Контрольные нормативы по технической подготовленности

Упражнения	Возраст, лет								
	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Для полевых игроков:									
1. Удар по воротам на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8	6	7	8
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с)				10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
3. Жонглирование мячом (кол-во) раз	8	10	12	20	25				
Для вратарей:									
1. Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34	38	40	43	45
2. Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26	30	32	34

IV. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Группы начальной подготовки и спортивно-оздоровительные группы.

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале

учебно-тренировочного занятия или форме объяснений во время отдыха.

1.Физическая культура и спорт в России
2.Развитие футбола в России и за рубежом
3.Строение и функции организма человека
4.Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
5.Врачебный контроль и самоконтроль
6.Техническая подготовка
7.Тактическая подготовка
8.Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований.
9.Установка перед игрой и разбор проведенной игры.
10.Места занятий, оборудование и инвентарь

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки, наклоны вперед, назад в различных положениях и с движениями руками, дополнительные пружинящие наклоны; круговые движения туловищем; пригибание туловища, лежа лицом вниз с различными положениями и с движениями руками, дополнительные пружинящие наклоны; круговые движения туловищем; пригибание туловища, лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа на спине, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, движение ног ножницами.

Упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носках, различные прыжки на одной ноге и на обеих ногах на месте и в движении, продвижение прыжками на одной и на обеих ногах на 1020 метров.

Упражнения для рук, ног и туловища: в положениях сидя и лежа различные движения руками и ногами, наклоны и повороты туловища, круговые движения ногами; различные упражнения на координацию; маховые движения с большой амплитудой, упражнения для развития гибкости и на расслабление, упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивание от стены, пола одной или двумя руками с постепенным увеличением сгибания и разгибания рук, те же упражнения с партнерами; упражнения для рук, ног и туловища с партнерами или с сопротивлением партнера.

Ходьба и бег: ходьба в разном темпе, на носках, пятках, на наружной и внутренней сторонах ступни, ходьба с выпадами и приставными шагами; ходьба и бег с различными движениями руками, бег в различном темпе, бег с изменением направления движения и скорости, пружинистый бег на носках, постепенно ускоряющийся бег прыжками, бег с высоким подниманием бедра, бег с забрасыванием голени, бросание и ловля мячей на ходу и на бегу; с руками, поднятыми на уровень плеча и вверх.

Общеразвивающие упражнения с отягощениями и предметами.

С короткой скакалкой: прыжки с вращением гимнастической скакалкой вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой по прямой и по кругу, эстафеты со скакалкой. Утяжеленная скакалка.

С длинной скакалкой: набегание под вращающуюся скакалку, прыжки на одной и обеих ногах, без поворота и с поворотом, с различными движениями руками, вдвоем и строем.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища держа палку в различных положениях, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание, переносы ног через палку в прыжке, подбрасывание и ловля палки, упражнения втроем с одной палкой с сопротивлением.

Упражнения с набивными мячами (вес мяча от 1 до 3 кг). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движения руками с движением туловищем, маховые движения, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием, перебрасывание мяча по кругу

и вдвоем из положения стоя, стоя на коленях, сидя, лежа лицом вниз в различных направлениях и различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ног), броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке), эстафеты и игры с мячами, соревнования на дальность бросания мяча одной и двумя руками вперед и через себя.

Упражнения с баскетбольным мячом: броски из различных положений: сидя, стоя, лежа, броски одной и двумя руками, броски из-за головы сбоку, снизу, ведение мяча (дриблинг) с постепенным ускорением движения, броски в корзину одной рукой, двумя руками с места и в движении, игровые упражнения, эстафеты с мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах по школьной программе.

Спортивные и подвижные игры: подвижные игры в спортзале и на открытом воздухе ,летом и зимой.

Спортивные игры: мини-футбол, мини-баскетбол, пионербол, волейбол, ручной мяч. Игры проводятся по упрощенным правилам. Игры в мини- футбол и ручной мяч, во избежание травм, желателно проводить без вратаря, ворота заменяют коробки из-под воланов, поставленные вертикально, при попадании в коробку засчитывается гол. Для вовлечения в игры всего контингента занимающихся игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков не забьет, по крайней мере, один гол. Футбол, баскетбол.

Лыжный спорт: лыжные прогулки по равнинной и пересеченной местности, катание с гор, лыжные гонки на 1,2,3,5 км в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности занимающихся.

Плавание: обучение плаванию различными стилями, плавание на 50,100,400,500м.

Туристические походы.

Многолетний опыт показал, что крайне полезным упражнением для футболистов, как групп начальной подготовки, так и групп более старшего возраста, вплоть до ГВСМ, является хоккей в зале пластиковыми клюшками и шайбой. При этом рекомендуется укорачивать клюшки для того, чтобы при беге ноги всегда были сильно согнуты в коленях.

Специальная физическая подготовка

Применяются упражнения, характерные для игры в футбол, как в облегченном варианте, так и с легким отягощениями.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса; подтягивание на перекладине, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Перенос и перекладывание груза. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Игры с элементами сопротивления.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание отрезков от 10 до 30м с максимальной скоростью. Бег целью догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений. Упражнения с партнером: пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной скакалкой: наклоны и повороты туловища с различным положением предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание; выкруты и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед с места, с разбега и с прыжка, кувырки назад и в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Эстафеты «пола препятствий»: с перелазанием, пролезанием, кувырками, с различными перемещениями. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствие, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу и на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей, легкоатлетических барьеров и др.)

Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный бег до 500м. Кросс на дистанции до 1км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 8-10 мин. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции 1 -3 км.

Техническая подготовка

Вбрасывание мяча двумя руками на дальность и в коридор шириной 2 м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой. Удары по воротам. Передвижения: обычным, приставным шагом, с ведением мяча ногой, остановка мяча только правой или левой ногой, обманные движения, отбор мяча, удар по мячу головой. Игра в футбол по упрощенным правилам, подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов и приемов техники владения мячом. Подвижные игры с элементами футбола.

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

Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, 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 выпадом и прыжком.

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

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, 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 движущемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

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

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

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). «Уход» выпадом (при атаке противника спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

«Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом).

«Удар» по мячу (имитация удара ногой по мячу и уход с ним в сторону от соперника).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад.

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

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

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

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

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

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с 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, правильно реагировать на действия партнеров и соперника.

Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения 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. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания». 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. Умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебно-тренировочные группы

Теоретическая подготовка

В учебно-тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме коротких лекций, семинаров или методических занятий. Степень усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и т.д.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, пособия по обучению и начальной тренировке по футболу, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику. Полезно обучать занимающихся, получая спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

1.Физическая культура и спорт в России
2.Развитие футбола в России и за рубежом
3.Строение и функции организма человека
4.Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
5.Врачебный контроль и самоконтроль
6.Физиологические основы спортивной тренировки
7.Общая и специальная физ. Подготовка
8.Техническая подготовка
9.Тактическая подготовка
10.Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Психологическая подготовка.
11.Методика обучения и тренировки
12.Планирование спорт. тренировки и учет
13.Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований.
14.Установка перед игрой и разбор проведенной игры.
15.Места занятий, оборудование и инвентарь

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные общеразвивающие упражнения на месте и в движении, применяемые для организации занимающихся, воспитания чувства темпа, ритма, координированности, формирование правильной осанки.

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колена, на наружной и внутренней стороне стопы. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Ритмическая ходьба и бег (с подсчетом выполняемым тренером, коллективным подсчетом, хлопками в ладоши, акцентом в постановке ноги под заданный ритм и т.д.).

Простейшие танцевальные шаги.

Элементы спортивной ходьбы, ходьба выпадами, на четвереньках в упоре лежа сзади, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношение шагов и дыхания. Освоение удлиненного вдоха при беге и ходьбе.

Бег на местности в чередовании с ходьбой до 30 мин. Бег на 30,60,100,400,500,800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста) бег на местности в умеренном темпе в чередовании с ходьбой продолжительностью до 1 часа. Марш-броски продолжительностью до 2 часов.

Прыжки и метания. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки через препятствия.

Броски и ловля набивных мячей (вес 1,2,3 кг), передача мяча друг другу в парах, тройках, группах по кругу, броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову, назад между ног с наклоном туловища, назад с поворотом туловища в сторону, вперед из-за спины с наклоном туловища, броски одной рукой от плеча, сбоку через голову; подбрасывание и ловля мяча, то же в прыжке или после поворота на 130-360°. Броски мяча в положении сидя или лежа на спине.

Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей, малых и больших камней в цель и на дальность. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

Прикладные упражнения. Поднимание и перенос партнера вдвоем; поднимание и перенос партнера, сидящего на спине; различные способы лазания с использованием гимнастической стенки, лестницы, каната, шеста.

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

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

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 без предметов для укрепления мышц туловища

1. Лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять как можно выше прямые руки и ноги.

2. Лежа на груди, ладонями согнутых рук опереться о пол. Выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.

3. Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед и разведены в стороны. Прогнуться и выполнить быстрое скрестное движение руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.

4. Лежа на груди, руки за голову. Прогнувшись, поднять плечи, повороты туловища налево и направо.

5. Лежа на спине, руки вверх. Встречным движением руками и ногами перейти в сед углом.

6. Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.

7. Сед углом, руки за голову. Согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги, вернуться в и.п.; тоже в другую сторону.

8. Сед углом, ноги врозь, руки вперед. Скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.

9. Стоя на коленях. Повороты туловища налево и направо.

10. Сидя на пятках, держась руками за стопы. Прогнуться, выдвинуть таз вперед-вверх не отпуская руками стоп.
11. Упор, сидя на пятках с наклоном вперед. Выполнить волну туловищем, перейти в упор лежа («колечко»)
12. Из положения полуприседа руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.
13. Лежа на груди, руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.
14. Сед углом, руки вперед. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
15. Сед углом, руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.

Упражнения с партнером

1. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочередные наклоны вперед с подседом, поднимая партнера на спину.
2. Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу) медленно наклоняться назад.
3. Лежа на груди руки вперед (партнер прижимает плечи к полу) прогнуться, поднимая руки и туловище назад вверх до отказа.
4. Стоя лицом друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх, второй, стоя в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони партнера. Первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.
5. Стоя ноги врозь, руки за голову. Партнер захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов, последний разгибает в стороны и сгибает руки. Партнер оказывает сопротивление.
6. То же, но у первого локти согнутых рук направлены вверх.
7. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх наружу: опускание и поднятие рук через стороны. Партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.
8. Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад. Поднимание и опускание прямых рук. Партнер оказывает сопротивление.
9. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, поднимание и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом). Партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.
10. То же, но партнер оказывает сопротивление движениями снизу, создавая упор для рук упражняющегося.
11. Упор лежа, ноги врозь, передвижение на руках. Партнер поддерживает упражняющегося за ноги («тачка»).
12. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть, одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаясь по кругу.
13. В приседе, продвигаясь по кругу.

Упражнения в упорах и висах

1. Упор лежа. Сгибание и разгибание туловища.
2. Упор лежа. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад вверх, разгибая руки, ногу опустить в и.п.
3. Упор лежа. Толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками, руки между ногами, ноги сбоку рук.)
4. Упор лежа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.
5. Упор лежа сзади, ноги на скамейке. Прогнуться, поднимая таз как можно выше.
6. Упор лежа боком на одной руке, другая на поясе. Выгибаясь в сторону, поднять таз как можно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову. То же из упора лежа бока на другой руке.
7. Упор лежа на гимнастическую скамейку. Сгибание и разгибание рук.
8. Упор лежа сзади на гимнастическую скамейку. Сгибание и разгибание рук.
9. Упор лежа ноги на скамейке. Сгибание и разгибание рук.

10. Упор лежа. Передвижение на руках по кругу.
11. Вис лежа. Сгибание и разгибание рук.
12. Упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук.
13. Вис на перекладине. Сгибание и разгибание рук.

Упражнения с набивными мячами

1. Стойка ноги врозь, мяч внизу в вытянутых руках. Круги мячом в лицевой плоскости.
2. Сидя на скамейке мяч в руках, руки вытянуты вперед. Движение руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.
3. Лежа на спине мяч за головой на вытянутых руках. Движение прямыми руками вперед до бедер и обратно.
4. Основная стойка, мяч в руках. Приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.
5. Стать лицом друг к другу. Броски мяча двумя руками от груди.
6. Стать лицом друг к другу, мяч сверху в вытянутых руках.
Броски (и ловля) мяча прямыми руками из-за головы.
7. То же упражнение, но из положения сидя на полу.
8. Стоя ноги врозь боком друг к другу, мяч у первого на ладони поднятой в сторону. Бросок мяча партнеру одной рукой через голову.
9. То же, стоя лицом друг к другу.
10. То же упражнение из положения сидя на полу.
11. То же упражнение из положения лежа на спине.
12. Стоя лицом друг к другу, первый в наклоне вперед прогнувшись держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках. Бросок мяча партнеру прямыми руками.
13. Первый лежит на спине, мяч за головой в вытянутых руках, второй сидит лицом к первому: первый, переходя в сед, бросает мяч партнеру, партнер ловит мяч, ложится на спину касаясь мячом пола за головой, затем переходит в сед и бросает мяч второму.

Упражнения на расслабление

Движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса, расслабленные маховые и вращательные движения руками, наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоение дыхания и т.д.

Акробатические упражнения

Выполняются со страховкой. Перекаты в сторону из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Стойка на лопатках. Кувырок назад или вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Соединение нескольких кувырков подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись, захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Шпагат с опорой на руках.

Подвижные игры и эстафеты

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.

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, а также: «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Борьба за флажки», «Сороконожки», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафета со скакалками», «Перетягивание каната» и др.

Легкоатлетические упражнения

Бег на 30,60,100,400,500,800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м 6- и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, настольный теннис, регби, волейбол (по упрощенным правилам).

Лыжная подготовка

Продвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прогулки и прохождения дистанций 2-10 км на время.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5*. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры.

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.). Бег с изменением направления (до 180*). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.д. «Челночный» бег с изменением способа передвижения.

Выполнение различных элементов техники в быстром темпе.

Для вратарей: рывки на 5-15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоколетящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, весом от 40 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40-80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые или прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжатие теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.

Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные удары увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом.

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

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами,

доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90-180*. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой и ногой. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через левое и правое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом на 180*. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина. 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 на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Техническая подготовка

Техника передвижения. Различное сочетание приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом. Различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. «Резаные» удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя, без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара. Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (бокком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением).

Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различными скоростями и траекториями мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой по мячу в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Удары по мячу головой в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановка грудью летящего мяча с переводом, остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка с поворотом до 180* внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Ведение мяча внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение мяча изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мячи наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом ногой» с убиранием мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Финты «ударом головой». Обманные движения «остановка во время ведения с наступлением и без наступления на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развитие двигательных качеств, совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате. То же в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом. Совершенствование умения определять замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ отбора

мяча.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность. Зрительное определение расстояния до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящегося и летящего с различной скоростью и траекторией полета мяча. Ловля мяча на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мяча на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мяча, катящегося и летящего в стороне от вратаря, без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением. Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность. Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по полю и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, используя короткие и средние передачи. Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем длинной точной 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. Выполнение основных обязательных действий в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями. Изменение тактического плана и ритма игры при четком взаимодействии в линиях защиты и нападения.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам. Совершенствование тактических способов и умений.

Групповые действия. Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры». Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки. Умение

взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим схемам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящего на различной высоте мяча. Указания партнерам по обороне ворот (занятие правильной позиции). Выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходах и на перехвате; правильное определение момента выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Организационно-методические указания

Организация учебно - тренировочного процесса.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение календарного года. В каникулярное время учреждение может открывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или дневным пребыванием, проводить учебно-тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями центра и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных учащихся устанавливаются каникулы, продолжительность которых составляет 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера и индивидуальным планам. Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, воспитательной работы.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторской и судейской практике учащихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией образовательной организации по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Штатное расписание образовательной организации определяется в зависимости от целей и задач учебного заведения, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников, определяемой на основе тарифно - квалификационных характеристик, утвержденных для работников физической культуры и спорта.

Основные закономерности возрастного развития и совершенствования физических качеств на этапах многолетней тренировки

Этап предварительной спортивной подготовки

Оптимальный возраст для начала предварительной спортивной подготовки в футболе для мальчиков составляет 7-9 лет. В этом периоде необходимо уделять пристальное внимание правильному выполнению базовых технических элементов. Продолжительность этапа 2-3 года.

У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление, поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет, и не сильно развитые мышечные группы обеспечивают хорошую подвижность, что облегчает разучивание движений, необходимых для формирования базовой техники для игры в футбол и способов передвижения по площадке.

Этап базовой подготовки (начальной спортивной специализации)

В 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

В начальной фазе полового созревания увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 12-14 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие два года темпы прироста быстро снижаются.

В 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 12-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энергозатрат и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

Этап углубленной специализации

Особенности возрастного развития юношей 13-17 лет

Высокие темпы увеличения длины тела сохраняются до 16-17 лет, массы тела – до 17-18 лет. Пик прироста массы тела происходит в 14-15 лет; с ним совпадает пик увеличения массы сердечной мышцы. Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет. Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет. Реализация силовых потенциалов зависит от формирования пропорций тела и увеличения силовых способностей. Оптимальный период для развития специальной взрывной силы ударных движений 14-17 лет.

Воспитательная работа

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен большое внимание уделять вопросам нравственного воспитания, принимая меры, направленные на нейтрализацию неблагоприятного влияния спорта на личность и усиление положительного воздействия.

Главной задачей в занятиях со спортсменами является развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма. В процессе тренировки юных спортсменов важная роль отводится воспитанию дисциплинированности, решительности, настойчивости и трудолюбия. Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно - тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, и задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие

органически входит в тренировочно - соревновательную деятельность и жизнь спортивной организации.

Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секции, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиции. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортивной организации. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ

завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино, фото, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Годовой план воспитательной работы спортивной организации содержит следующие разделы:

I. Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об учащихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.

II. Воспитательные задачи. В данном разделе формируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

III. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся):

1) организационно-педагогическая работа - определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно- методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;

2) формирование основ мировоззрения социальной активности - определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

3) воспитание сознательно отношения к учению, культуре умственного труда -

предусматриваются меры по овладению учащимися умениями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию - определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятия;

5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной Этики - планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

6) эстетическое воспитание - намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой России, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

7) физическое воспитание - предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;

8) работа с родителями и связь с общественностью - указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

Конкретными формами воспитательной работы могут быть: встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, известными спортсменами, беседы о внутрисполитической жизни нашей страны и международном положении; организация самообслуживания в зале, спортивно-оздоровительном лагере, беседы на этические и спортивно-этические темы; диспуты; читательские конференции; торжественный прием и выпуск воспитанников спортивной организации; проведение торжественных собраний; празднование дней рождения; посещение театров, музеев, выставок; встречи с деятелями литературы и искусства; походы в кино; экскурсии; турпоходы и др.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка подразделяется на: общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.

В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного футболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности футболистов и их проявления находятся в тесной связи с командным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

Развитие внимания.

Успешность технических и тактических действий футболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных футболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать

такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов; развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.

У футболистов необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.

Развитие способности управлять эмоциями.

Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность футболиста, как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных футболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств.

Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочной - соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в футбол, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать футболист - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и смелость, инициативность и дисциплинированность, умение терпеть.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Эффективным средством воспитания инициативности являются тренировочные игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

1. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игре) состоит в следующем:

- 1) осознание игроком задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура, покрытие и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;

б) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый футболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни футболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни футболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) предстартовая лихорадка; 3) предстартовая апатия; 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсмена к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предстартовая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предстартовая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

-учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

-применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности; увеличить общую продолжительность разминки;

-произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

-применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;

-воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добыю», «я должен» и т.д.).

Успех выступления футболиста в соревнованиях во многом зависит от умелого управления игрой со стороны тренера.

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку.

Разминка имеет большое значение, как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Обязательно включить в разминку несколько беговых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин. до игры. Очень важно перед игрой провести 2-3 минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуаций, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игрока, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцентировать внимание игрока на определенных действиях соперника как в защите, так и в нападении и т. п. Для этого тренер использует перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игрока, для поднятия морального духа и т.д.

Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игрока, давать ему нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключении следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей футболистов.

Восстановительные средства и мероприятия

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной - соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяют на : текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление - восстановление после перенапряжения.

Для восстановления работоспособности юных спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

-рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств , построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо-, и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

-построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

-варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

-разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

-разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, контрастный душ), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям; проведение курсов витаминизации и использование биологически активных пищевых добавок.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых и другие приемы психогигиены психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их. Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы) комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Технология восстановления футболистов высокого класса.

Повышение эффективности управления подготовкой спортсменов в современной системе спортивной тренировки все в большей мере связывается специалистами с регулированием вопросов применения рациональных средств и методов восстановления организма спортсмена после высоких нагрузок. В процессе такой работы отобраны наиболее доступные пути повышения спортивной работоспособности и функционального состояния, одним из которых является использование физических средств восстановления (ручного массажа, гидро - и вибровоздействия)

Необходимо совмещение задач восстановления организма футболистов с особенностями распределения нагрузок в режиме дня.

Физические средства восстановления в зависимости от технологии могут иметь две направленности - тонизирующую или релаксирующую, которые стимулируют процессы, характерные преимущественно для «срочного» или «отставленного» восстановления. Применение физических средств восстановления в тонизирующей направленности способствует улучшению функционального состояния нервно - мышечного аппарата и повышению проявления уровня скоростно-силовых качеств, тем самым подготавливая организм спортсмена к следующим нагрузкам в режиме тренировочного дня. Использование физических средств восстановления в релаксирующей направленности приводит к временному снижению лабильности нервно-мышечного аппарата и снижению уровня скоростно - силовых качеств спортсменов, тем самым подготавливая организм футболиста к тренировочному занятию следующего дня с последующим выходом на фазу суперкомпенсации.

Для повышения эффективности процессов восстановления организма футболиста необходимо выбрать правильное варьирование физических средств восстановления различной направленности на протяжении тренировочного дня. При этом нельзя забывать, что применение физических средств восстановления является дополнительной нагрузкой на организм, стимулирующей дальнейший расход ресурсов организма. При необоснованном использовании физических средств восстановления тонизирующей направленности в спортивной практике

наблюдаются случаи ухудшения функционального состояния и появления перетренированности.

Разработана методика использования физических средств восстановления на этапе предсоревновательной подготовки и во время соревнований.

При планировании использования физических средств восстановления необходимо учитывать не только функциональное состояние спортсмена, объем и интенсивность предшествующей нагрузки, но и, что очень важно, характер воздействия каждого конкретного физического средства восстановления на организм футболиста, а также его индивидуальные особенности.

Поэтому между тренировочными занятиями и во время соревнований (в режиме дня), когда необходимо подготовить организм спортсмена после первого тренировочного занятия или первой половины соревновательного дня к последующей нагрузке (ко второму тренировочному занятию или второй половине соревновательного дня), следует использовать физические средства восстановления тонизирующей направленности, повышая уровень проявления скоростно-силовых качеств футболиста после выполненной работы.

Физические средства восстановления, технологические режимы которых соответствуют рекомендованной направленности, необходимо использовать в конце тренировочного и соревновательного дня или в день отдыха. Несмотря на то, что эти процедуры могут привести к временному понижению функциональной активности организма, на качественно новый уровень работоспособности на следующий день. Для усиления эффекта можно использовать одно или несколько физических средств восстановления. При этом необходимо соблюдать однонаправленный характер воздействия на организм.

Врачебный контроль

Врачебный контроль за занимающимися на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки осуществляется врачом спортивной организации, а при его отсутствии - кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или районным врачебно-физкультурным диспансером.

Врачебный контроль за занимающимися, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, осуществляется исключительно врачебно-физкультурным диспансером.

Врач спортивной организации осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований.

На каждого учащегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете организации или во врачебно-физкультурном диспансере.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки являются контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Периодически проводят текущие обследования. Это позволяет выявить пригодность детей к занятиям спортом, установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Углубленные и этапные обследования дают возможность определять динамику состояний здоровья и спортивной формы занимающихся, текущие обследования позволяют следить за переносимостью нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно - профилактические меры.

В учебно-тренировочных группах предусматривается проведение двух углубленных медицинских обследований по программе диспансеризации. Их главной задачей является определение состояния здоровья, выявление отклонений от нормы и составление на основе этого соответствующих рекомендаций.

Инструкторская и судейская практика

Учащиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования обучения могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в футбол, методике тренировки, правилам соревнований их организации.

Со второго года обучения занимающиеся в УТГ должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером. С третьего года обучения необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов. Занимающиеся должны уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером принимать участие в судействе учебных игр в своей группе.

На четвертом году обучения в учебно- тренировочных, группах занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами более младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. В.П.Губа, П.В.Квашук, В.В.Краснощеков, П.Ф.Ежов, В.А.Блинов. Футбол: примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР. М.: Советский спорт, 2010.
2. С.Н.Андреев, Э.Г.Алиев, В.С.Левин, К.В.Еременко. Мини-футбол (футзал): примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР. М.: Советский спорт, 2010.
3. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ.
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008).
5. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Минспорта России от 24.10.2012 года № 325.
6. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014.

Дополнительная литература:

7. Федерация футбола. Правила соревнований. Москва. «ФиС». 1986
8. Мини-футбол (футзал). Судейство соревнований и правила игры. М. 2009. Издательство «Советский спорт».
9. ЕВСК. Г. Москва. «Советский спорт».2012.
10. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина, - М., 1995.
11. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
12. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня.- М.: Шаг, 1993.
13. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для вузов.- М.: Владос,2002.
14. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоров я, 1990.
15. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность.- М.: Терра-спорт, 2000.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.- М.: Астрель, 2003.