

СОГЛАСОВАНО

на заседании методического совета

МБУ ДО ДЮСШ г. Вязьмы

ПРОТОКОЛ от

« ____ » _____ 201_ г. № ____

УТВЕРЖДАЮ

директор МБУ ДО ДЮСШ г. Вязьмы

Чубаров А.В.

приказ от _____ № ____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**обучения по дополнительной предпрофессиональной программе для групп
начальной подготовки 2-го обучения по футболу**

НА 2017/2018 УЧЕБНЫЙ ГОД

ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ:

Чубаров Алексей Викторович

Вязьма

2017

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Предпрофессиональная программа по футболу для учащихся ДЮСШ составлена на основе нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность спортивных школ, Устава школы, федеральных государственных требований к структуре, условиям реализации предпрофессиональных программ по футболу для всех видов спортивных школ (РФС- Москва, 1993 г.) и обобщения многолетнего опыта работы школы.

Структура предпрофессиональной программы содержит:

1. Титульный лист.
2. Пояснительную записку.
3. Учебный план.
4. Методическая часть.
5. Система контроля и зачётные требования.
6. Перечень информационного обеспечения.

Основной **целью** данной программы является вовлечение детей и подростков в систематические занятия спортом и подготовка спортивного резерва футболистов высокой квалификации.

Задачи программы.

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
2. Обучение основам техники и тактики игры в футбол.
3. Обучение навыкам коллективного действия в составе одной команды для достижения высоких спортивных результатов.
4. Формирование творческой, самостоятельной личности, адаптированной к жизни в современном обществе.
5. Организация содержательного досуга учащихся.

Данная образовательная программа предусмотрена для обучения детей в группе начальной подготовки 2-3 года (учащиеся 8-10 лет)

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые занятия, учебные, тренировочные и товарищеские игры, учебно-тренировочные сборы

Занятия проводятся в разновозрастных группах.

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы.

Этапы подготовки	Период обучения (возраст)	Рекомендуемый состав (чел.)	Наполняемость групп** (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной работы (час/нед.)
Начальная подготовка	2 год (9-10)	12-14	20 (макс.)	8
	3 год (10-11)	12-14	20 (макс.)	8

* В командных игровых видах спорта максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом

Продолжительность одного учебного часа в группах начальной подготовки 45 минут, продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х часов (90 минут).

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных футболистов. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

В связи с тем, что мальчики 8-10 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к занимающимся.

Начальное обучение юных футболистов 8-10 лет технике владения мячом и тактике игры следует проводить при помощи упражнений доступных для детей этого возраста. Не следует требовать выполнения упражнений в максимальном темпе, применять много упражнений. где приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать на одном занятии более двух-трех технических приемов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на футбольном поле установленных размеров. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями наиболее доступно в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах (3х3, 4х4, 5х5).

Учитывая, что двигательные навыки более успешно формируются на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с детьми 8-10 лет до 50% времени следует отводить физической подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости.

Для решения задач, стоящих перед группами начальной подготовки, используются в основном комплексные учебно-тренировочные занятия.

Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы следует осуществлять весьма осторожно, используя в основном кратковременные силовые напряжения, в большинстве случаев динамического характера. Применяются главным образом упражнения с отягощениями небольшого веса, выполняемые с большой скоростью. основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиты слабо (мышцы живота, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

Воспитание ловкости и гибкости создает основу для успешного овладения сложными по координации движениями. для воспитания гибкости используются упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой, в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки.

При изучении техники и тактики используются в основном целостные упражнения, причем они должны носить строгую целевую направленность. Предпринимаются попытки выполнить изучаемое действие со скоростью и усилиями близкими к максимальным.

Для воспитания выносливости следует использовать кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км; повторный бег на отрезках 30-40-50 м с короткими интервалами отдыха (15-30 секунд).

Применяя специальные упражнения с мячом с учетом величины и направленности нагрузок можно совершенствовать технико-тактическое мастерство и развивать целенаправленно физические качества.

Ожидаемые результаты на этапах подготовки и способы их проверки.

На этапе начальной подготовки учащиеся должны укрепить здоровье путем разносторонней физической подготовки; овладеть основами техники футбола; освоить индивидуальную и элементарную групповую тактику игры и процесс игры в соответствии с правилами мини-футбола; выполнить контрольно-нормативные требования программы.

Прием контрольных нормативов осуществляется в каждой учебной группе не менее двух раз в течение учебного года (сентябрь-октябрь, апрель-май) в соответствии с Положением школы «О промежуточной и итоговой аттестации обучающихся».

Присвоение разрядных норм проводится в соответствии с требованиями спортивной классификации.

Медицинский контроль за состоянием здоровья обучающихся осуществляется врачом курирующим ДЮСШ.

Решение о переводе учащихся на следующий этап подготовки производится на основании решения педагогического совета.

Отдельные футболисты, не выполнившие установленное число нормативов, но являющиеся перспективными, решением педагогического совета, в порядке исключения, переводятся на следующий год обучения.

Контрольно-нормативные требования программы даны в Приложении 1

**Учебно-тематический план образовательной программы по футболу
46 учебных недель.**

№ пп	Разделы подготовки	Группы начальной подготовки	
		2-й год	3-й год
1.	Общая физическая подготовка.	94	94
2.	Специальная физическая подготовка	35	35
3.	Техническая подготовка	140	140
4.	Тактическая подготовка	42	42
5.	Теоретическая подготовка	12	12
6.	Приемные и переводные нормативы	6	6
7.	Учебные и тренировочные игры	24	24
8.	Участие в соревнованиях	15	15
9.	Инструкторская и судейская практика.	-	-
10	Восстановительные мероприятия	-	-
11	Общее количество часов	368	368

**Учебно-тематический план образовательной программы по футболу
для групп начальной подготовки 2 и 3 годов обучения (в часах)
46 учебных недель.**

№ пп	Разделы подготовки	Начальная подготовка	
		2-й год	3-й год
Теоретическая подготовка			
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1
2.	Развитие футбола в России и за рубежом	1	1
3.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	-	1
4.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим, питание спортсмена	1	1

5.	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.	1 1	1 1
6.	Физиологические основы спортивной тренировки.	-	-
7.	Общая и специальная физическая подготовка.	1	1
8.	Техническая подготовка.	1	1
9.	Тактическая подготовка.	-	-
10.	Морально-волевая и психологическая подготовка	-	-
11.	Основы методики обучения и тренировки.	-	-
12.	Планирование спортивной тренировки и учет.	-	-
13.	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	1	1
14.	Установка перед играми и разбор игр.	2	2
15.	Места занятий, оборудование и инвентарь.	1	1
16.	Зачеты.	1	1
	Итого часов	12	12
Практические занятия			
1.	Общая физическая подготовка.	105	98
2.	Специальная физическая подготовка.	38	38
3.	Техническая подготовка.	127	132
4.	Тактическая подготовка.	46	42
5.	Учебно-тренировочные игры.	22	20
6.	Контрольные игры и соревнования.	12	20
7.	Инструкторская и судейская практика.	-	-
8.	Подготовка и сдача нормативов.	6	6
9.	Восстановительные мероприятия	-	-
	Всего часов	368	368

У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н

1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств всестороннего развития личности, укрепления здоровья.

Физическая культура в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции, ДЮСШ, СДЮШОР и образовательные школы-интернаты олимпийского резерва.

Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по футболу.

Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры, выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Возникновение футбола в России и его развитие. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, чемпионат Европы и мира).

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении организма человека: костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении: сердце и сосуды. Легкие, дыхание и газообмен. Органы пищеварения, органы выделения, обмен веществ. Терморегуляция. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом.

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

Тема 4. Гигиенические знания и навыки.

Закаливание, режим и питание спортсмена.

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных

процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом.

Режим дня, значение правильного режима дня для юного спортсмена.

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль.

Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

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

Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой до врачебной помощи. раны и их разновидности.

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

Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка.

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

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

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

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

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Тема 7. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря.

Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Тема 8. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

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

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Значения спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр, оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Тема 9. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанные с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 10. Места занятий, оборудование и инвентарь.

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

Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка.

Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т.п.) и его назначение.

Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм.

Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Изучение теоретического материала проводится в форме бесед продолжительностью 15-20 минут или специальных теоретических занятий продолжительностью 45 минут. Кроме того, теоретические знания приобретаются также на практических занятиях. При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия, видеозаписи, учебные фильмы.

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка: развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

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

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые

движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

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

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимания, опускания, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую (перед собой, над головой, за спиной), броски и ловля мяча.

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 малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, перестановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

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

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

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

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Лыжи. Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км

на время.

Плавание. Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Плавание на время 25, 50 и 100 метров, плавание дистанций без учета времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных

положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта, подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

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

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100 и 150 м (15-20 м с максимальной скоростью,

10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегун», «Сумей догнать» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»:

2 x 10, 4 x 5, 2 x 15 м и т.п. «Челночный бег» с изменением направленности движения (туда – лицом вперед, обратно – спиной вперед).

Бег с «тенью»: повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и изменением направления. То же, но с ведением мяча.

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

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 метров) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле малого мяча.

Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с

отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа (без отягощения и с отягощением). 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 (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Прыжковая эстафета» и т.д.

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 и ворота. Удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями

и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево по кругу (носки ног на месте); в упоре лежа – хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Многочисленное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мяча одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон.

Серия прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многочисленные повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

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

Для вратарей. Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 минут

ловли мяча, отбивания мяча, ловля 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 головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с раз-

бега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое 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 типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотом, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед, кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Управления на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

2.3. Техническая и тактическая подготовка.

2.3.1. Техническая подготовка для групп начальной подготовки.

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

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

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

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

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

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

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

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка 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 стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

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

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

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

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

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

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

Ловля летящего навстречу или несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

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

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

Методическая часть.

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий в различных возрастных группах.

3.1. Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма

юных футболистов. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

В связи с тем, что мальчики 8-10 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, необходим внимательный подход к занимающимся.

Начальное обучение юных футболистов 8-10 лет технике владения мячом и тактике игры следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не следует требовать выполнения упражнений в максимальном темпе, применять много упражнений, где приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более двух-трех технических приемов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на футбольном поле установленных размеров.

Ознакомление начинающих футболистов с основными группами технических приемов, позволяющих успешно вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию стойкого интереса занимающихся к футболу.

Овладение тактическими действиями в условиях командной игры 11х11 является для них наиболее трудной задачей. Мальчикам доступно овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 3х3, 4х4, 5х5 на малых игровых площадках (30х50 м и 20х30 м).

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами.

Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с детьми 8-11 лет до 50% времени следует отводить физической подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости.

Для решения задач, стоящих перед группами начальной подготовки, используются в основном комплексные учебно-тренировочные занятия.

3.2. В возрасте 10-12 лет значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости, что создает необходимую основу для успешного овладения техникой передвижения. Значительное повышение скорости бега в этом возрасте обусловлено естественным ростом быстроты движений, поэтому предпочтение отдается естественным движениям, выполняемым в игровой форме,

в спортивных и подвижных играх. Игровой материал должен занимать до 50% тренировочного времени.

Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы следует осуществлять весьма осторожно, используя в основном кратковременные силовые напряжения, в большинстве случаев динамического характера. Применяются главным образом упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые с большой скоростью. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиты слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

В занятиях с юными футболистами 10-12 лет основным средством воспитания общей выносливости является равномерный длительный бег. Его продолжительность постепенно увеличивается с 10 до 30 минут. Используются также циклические виды спорта, плавание, лыжи и т.д.

Воспитание ловкости и гибкости создает основу для успешного овладения сложными по координации движениями. Рекомендуются применять подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапные остановки, изменение направления, повороты, требования максимальной быстроты).

Для воспитания гибкости используются упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой, в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки.

При изучении техники и тактики используются в основном скоростные упражнения. Причем все они должны носить строгую целевую направленность. Количество стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается. Меняется и усложняется обстановка. Предпринимаются попытки выполнить изучаемое действие со скоростью и усилиями, близкими к максимальным. При этом важно, чтобы технические приемы и тактические действия при выполнении не искажались, а целевая точность была в допустимых границах.

Компоненты нагрузки	Направленность нагрузки			
	Развитие общей выносливости	Развитие специальной выносливости	Развитие скоростной выносливости	Развитие скорости
1	2	3	4	5
1. Интенсивность упражнений	75-85% от максимальной	90-95% от максимальной	90-100% от максимальной	максимальная
2. Продолжительность упражнений	Длительная работа при ЧСС от 15-165 до 175-180 уд/мин	от 20 сек до 2-2,5 минут	Бег на 20-70 м до 6-8 секунд	Бег на 15-60 м от 2,5 до 7 сек

3. Интервалы отдыха между повторениями	от 1,5 мин до 3-4 мин	сокращаются от 4-6 мин до 2 мин.	до 2 мин (в зависимости от длины отрезка)	До полного восстановления, чтобы не падала скорость.
4. Характер отдыха.	Малоинтенсивная работа	Ходьба	Ходьба	Ходьба, малоинтенсивная работа.
5. Число повторений.	Не должно приводить к накоплению пульсового долга	3-4 повторения в серии	4-6 повторений в серии	от 8-10 повторений в серии
6. Интервалы отдыха между сериями.	-	от 15 мин до 25-30 минут	до 8-10 мин.	до 10 минут

Приложение № 1

Контрольно- переводные требования для групп начальной подготовки.

№ пп	Вид упражнения	В о з р а с т / Оценка результатов в баллах														
		8 лет					9 лет					10 лет				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																
Для полевых игроков и вратарей																
1.	Бег 30 м (сек)	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2
2.	Бег 60 м (сек)	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0
3.	Челночный бег 120 м (сек)											29,9	29,6	29,3	29,1	28,9
4.	Челночный бег 180 м (сек)											45,1	44,9	44,6	44,3	44,1
5.	Бег 300 м (сек)	67	66	65	64	63	66	65	64	63	62	64	63	62	61	60
6.	Выпрыгивание вверх по Абалакову (см)											33	34	35	36	37
7.	Прыжок в длину с места (см)	120	125	130	135	140	125	130	140	145	150	130	140	155	160	170
8.	Прыжок в длину 3-х кратный (см)	390	400	410	420	430	400	410	420	430	440	410	420	430	440	450
9.	Подтягивание на перекладине											1	2	3	4	5
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																
Для полевых игроков																
10.	Вбрасывание мяча руками (м)	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12
Для полевых игроков и вратарей																
11.	Удары по мячу на дальность, сумма ударов левой и правой ногой (м)					24					28					34
12.	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8	7,0	6,9	6,8	6,7	6,5	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																
Для полевых игроков																
13.	Удары по воротам на точность	1	1	2	3	4	1	2	3	4	5	2	3	4	5	6
14.	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (сек)					12,0					9,5					
15.	Жонглирование мячом	2	3	4	5	6	3	4	5	6	8	3	5	6	7	9

Оценочная таблица подготовки спортсменов

Кол-во упражнений	Сумма баллов			
	отл.	хор.	удв.	неуд.
2	10-9	8-7	5-4	4-2
3	15-14	13-11	7-5	4-3
4	20-19	18-15	10-7	6-4
5	25-23	22-18	12-9	8-5
6	30-27	26-21	14-10	9-6
7	35-31	30-24	16-11	10-7
8	40-36	35-30	24-19	18-8

Методические указания по выполнению нормативных упражнений контроля и оценки физической и технической подготовленности учащихся.

1. Общая физическая подготовка.

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований легкой атлетики. Бег выполняется с высокого старта. Время на старте фиксируется по началу движения. Если выполняется 2-3 попытки, записывается лучший результат.

Челночный бег: 120 м (15+15+30+30+15+15), 180 м (15+15+30+30+30+30+15+15) и 70 x 50 м – пробегание отрезков в обе стороны с обеганием стоек.

Челночный бег 10 x 30 м - пробегание отрезков, стартуя в одну сторону, время возвращения на старт 25 секунд, учитывается среднее время пробегания 10 отрезков.

Тест Купера - гладкий бег по дорожке стадиона, по истечению 12 или 6 минут – остановка по сигналу и подсчитывается метраж каждого испытуемого в отдельности.

Выпрыгивание вверх по Абалакову - выпрыгивание вверх толчком двух ног с места.

Прыжок в длину с места – прыжок с места толчком двумя ногами.

3-х кратный и 5-ти кратный прыжок – прыжок в длину с места: первый толчком двумя ногами, последующие – толчком одной ноги, последний прыжок – приземление на обе ноги; оценка по лучшему результату из трех попыток.

Подтягивание на перекладине – подтягивание из виса хватом сверху, подбородком достать до перекладины.

2. Специальная физическая подготовка.

Бег 5x30 м с ведением мяча – выполняется также, как бег на 30 м с мячом. Все старты – места. Время для возвращения на старт – 25 секунд. В случае нарушения правил прохождения отрезка, футболист возвращается на старт (за счет 25 секунд) и упражнение повторяется. Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

Вбрасывание мяча на дальность – выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

Интегральная оценка состояния подготовленности – футболист ведет мяч от углового флага к углу штрафной площадки (АБ), бьет правой ногой в дальнюю половину ворот. Далее пробегает к угловому флагу (ВГ). От углового флага ведет мяч к углу штрафной площадки (ГВ), откуда бьет левой ногой в дальнюю половину ворот, затем вновь ускорение к угловому флагу (ВА). Далее упражнение повторяется, но удары выполняются в ближнюю половину ворот. После четвертого удара в ворота игрок бежит в направлении центра поля (ВД), от точки Д – (ЕД) ведение мяча к линии штрафной (ДЕ), удар правой ногой в правый угол ворот, ускорение к центру поля (ЕД), ведение мяча (ДЕ) и удар в ворота левой ногой в левый угол (рис.1).

Для выполнения упражнения кладут по два мяча у угловых флагов и в центре поля (точки А, Г, Д). Точка Д находится в 25 метрах от штрафной площадки (ДЕ). Удары выполняют в $\frac{3}{4}$ силы. Бить внутренней стороной стопы запрещено. Длина маршрута в тесте – примерно 407 метров.

Оценка специальной выносливости: отлично – 61 с и меньше, хорошо - 61,1-62,0 с, удовлетворительно – 62,1-64,0 с

Оценка техники удара по воротам: отлично – 5-6 попаданий, хорошо – 4 попадания, удовлетворительно – три попадания в ворота.

3. Техническая подготовка

Удар по мячу на точность – выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-12 лет с 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, он 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.

Ведение мяча, обводка стоек, 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 и через каждые два метра еще три стойки), и, не доходя штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пресечения линии ворот мячом.

В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

Точность передач – передачи выполняются поочередно на 25 и 40 метров с хода в квадрат 2х2 м правой и левой ногой. По четыре удара той и другой ногой на каждую дистанцию. По результатам всех попыток выводится средняя оценка за упражнение в целом.

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.

Доставание подвешенного мяча кулаком – выполняется с разбега в прыжке, отталкиваясь любой ногой, мяч достается кулаком вытянутой руки. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак).

Удар по мячу ногой с рук на дальность – выполняется с разбега (разбег не более четырех шагов), не выходя из пределов штрафной площадки, по коридору шириной 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Делается три попытки. Учитывается лучший результат.

Вбрасывание мяча рукой на дальность – выполняется по коридору шириной 3 м (разбег не более четырех шагов).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Буйлин Ю.Ф, Курамшин Ю.Ф.«Теоретическая подготовка юных спортсменов» - М.: Ф и С, 1985 г.
2. Голомазов С., Чирва Б. «Теория и методика футбола. Техника игры» - М.: СпортАкадемПресс, 2002 г.
3. Деркач А.А., Исаев А.А. «Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта – М. Просвещение» 1985 г.
4. Ермолаев Ю. А. «Возрастная физиология»-М.: СпортАкадемПресс, 2001 г.
5. А. Спирин, А. Будогосский «Футбол – правила игры»- М.: Олимпия-Пресс, 2005 г.
6. «Средства восстановления в спорте» (под ред. В. Волкова, Ж. Жилло) – См.: Смядынь, 1994 г.
7. Е. Толага «Энциклопедия физических упражнений»- М.: Ф и С, 1998 г
8. С.Ю. Тюленьков, В.П. Губа, А.В. Прохоров «Теорико-методические аспекты управления подготовкой юных футболистов» - См.: Информационно-коммерческое агентство, 1997 г.
9. Федотов Е.В. «Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта» - М.: СпортАкадемПресс, 2004 г.
10. «Футбол» Учебник для институтов ФК (под редакцией М.С. Полишкиса и В.А. Выжгина)- М. : Физкультура, образование и наука, 1999 г.
11. «Футбол». Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах (под редакцией В.С. Хомутского) М.: РФС, 1993 г.
12. А. Чанади «Футбол. Техника» - М.: Ф и С, 1978

