

МИНИСТЕРСТВО МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ

МБУ ДО «САПОЖКОВСКАЯ ДЮСШ ИМ.И.С.УСКОВА»

Утверждаю:

Директор

МБУ ДО «САПОЖКОВСКАЯ ДЮСШ
им. И.С.УСКОВА»

_____ Д.В.Ивков

Дополнительная предпрофессиональная программа по футболу.

Разработал:

Тренер –преподаватель МБУ ДО
«Сапожковская ДЮСШ им. И.С.Ускова»
Андреев А.В.

Рецензент:

Мастер спорта России по футболу
С.Н. Пономарев

Срок реализации 8 лет

г. Сапожок
2015 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» в редакции Федерального Закона от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ, приказ Министерства спорта РФ « О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в РФ» от 24.10 2012 № 325, приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. « Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

Основополагающие принципы:

-Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

-Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

-Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Цель образовательной программы —

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни..

Задачи: - формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

этап начальной подготовки - до 3 лет.

- тренировочный этап (период базовой подготовки) - до 2 лет.
- тренировочный этап (период спортивной специализации) - до 3 лет.

Формирование групп на этапах подготовки:

На всех этапах подготовки перевод спортсменов в группу следующего года тренировочного процесса производится решением тренерского совета на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.

-Начальной подготовки (НП) – на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – дзюдо, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

- Тренировочный этап (Т). Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и

выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

НАПОЛНЯЕМОСТЬ УЧЕБНЫХ ГРУПП И РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

| Год обучения | Возраст учащихся | Количество учащихся | Количество учебных часов в неделю |
|---------------------|-------------------------|----------------------------|--|
| НП-1 | 8-9 | 13 | 6 |
| НП-2,3 | 9-10 | 13 | 9 |
| ТГ-1 | 10-11 | 12 | 12 |
| ТГ-2 | 12-13 | 12 | 14 |
| ТГ-3 | 13-14 | 12 | 16 |
| ТГ-4 | 15-16 | 14 | 18 |
| ТГ 5 | 17-18 | 14 | 20 |

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ.

| № | Наименование материала | Группы начальной подготовки | | Тренировочные группы | | | | |
|-----|-------------------------------------|-----------------------------|------------|----------------------|------------|------------|------------|------------|
| | | 1 | 2,3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Теоретическая подготовка | 4 | 10 | 17 | 18 | 20 | 20 | 22 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 70 | 117 | 117 | 130 | 110 | 110 | 124 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 50 | 58 | 80 | 90 | 110 | 110 | 124 |
| 4 | Избранный вид спорта | 128 | 193 | 290 | 350 | 432 | 432 | 570 |
| 4.1 | Техническая подготовка | 53 | 109 | 108 | 136 | 140 | 144 | 155 |
| 4.2 | Тактическая подготовка | 25 | 29 | 56 | 76 | 90 | 110 | 125 |
| 4.3 | Инструкторская и судейская практика | - | - | 6 | 8 | 12 | 12 | 12 |
| 4.4 | соревнования | 12 | 14 | 25 | 36 | 66 | 106 | 124 |
| 4.5 | Контрольные испытания | 8 | 8 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 4.6 | игровая | 26 | 29 | 55 | 54 | 60 | 80 | 90 |
| 4.7 | Медицинское обследование | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 4.8 | Восстановительные мероприятия | | | 24 | 24 | 48 | 48 | 48 |
| | ИТОГО часов | 252 | 378 | 504 | 588 | 672 | 756 | 840 |

Поурочное распределение программного материала и модельные учебные занятия групп начальной подготовки НП-1.

| Год обучения | Минимальный возраст для зачисления (лет) | Количество учащихся в группе | Количество учебных часов в неделю | Количество учебных часов в год | Требования по спортивной подготовке |
|--|--|------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|
| Группы начальной подготовки (ГНП-1) | | | | | |
| Первый | 8-9 | 13 | 6 | 252 | Требования программы (приемные) |

Годовой план-график
распределения учебных часов по футболу для I года обучения в группах начальной подготовки.

| № п/п | Содержание занятий | час | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | всего |
|---------------------------------|-------------------------------------|-----|----------|---------|---------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|-------|
| I. Теоретические занятия | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЧАСОВ: | | 8 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | 8 |
| II. Практические занятия | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 68 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 4 | 68 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 35 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | | 2 | 35 |
| 3 | Тактическая подготовка | 27 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | | 4 | 27 |
| 4 | Техническая подготовка | 68 | 8 | 9 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 3 | | 4 | 68 |
| 5 | Инструкторская и судейская практика | | | | | | | | | | | | | | - |
| 6 | Контрольные испытания | 14 | 4 | 3 | | | | | | 4 | 3 | | | | 14 |
| | Интегральная подготовка | 18 | | | | | | | | 6 | 6 | 6 | | | 18 |
| 8 | Соревнования | 14 | | | 6 | 4 | 2 | 2 | | | | | | | 14 |
| ИТОГО ЧАСОВ: | | 244 | 24 | 24 | 24 | 24 | 20 | 20 | 20 | 28 | 27 | 21 | | 14 | 244 |
| ВСЕГО ЧАСОВ: | | 252 | 25 | | 5 25 | 25 | 21 | 21 | 21 | 29 | 27 | 21 | | 14 | 252 |

**Годовой учебный план, поурочное распределение программного материала и модельные учебные занятия групп начальной подготовки
НП-2,3.**

| Год обучения | Минимальный возраст для зачисления (лет) | Количество учащихся в группе | Количество учебных часов в неделю | Количество учебных часов в год | Требования по спортивной подготовке |
|--|--|------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|
| Группы начальной подготовки (ГНП-2,3) | | | | | |
| Второй | 9-10 | 13 | 9 | 378 | Требования программы |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|------------|
| | | | | | | (приемные) |
|--|--|--|--|--|--|------------|

Годовой план-график
распределения учебных часов по футболу для 2,3 года обучения в группах
начальной подготовки.

| № п/п | Содержание занятий | часы | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | всего |
|---------------------------------|-------------------------------------|------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|-------|
| I. Теоретические занятия | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЧАСОВ: | | 14 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 14 |
| II. Практические занятия | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 112 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | | 11 | 112 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 44 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 2 | 44 |
| 3 | Тактическая подготовка | 36 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | | 3 | 36 |
| 4 | Техническая подготовка | 78 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | | 2 | 78 |
| 5 | Инструкторская и судейская практика | - | | | | | | | | | | | | | - |
| 6 | Контрольные испытания | 14 | 4 | 3 | | | | | | 4 | 3 | | | | 14 |
| 7 | Интегральная подготовка | 40 | | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | | 40 |
| 8 | Соревнования | 40 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | 40 |
| ИТОГО ЧАСОВ: | | 364 | 31 | 33 | 35 | 35 | 35 | 36 | 35 | 39 | 38 | 29 | | 18 | 364 |
| ВСЕГО ЧАСОВ: | | 378 | 33 | 35 | 36 | 37 | 36 | 37 | 36 | 40 | 39 | 30 | | 19 | 378 |

Годовой учебный план, поурочное распределение программного материала и
модельные учебные занятия тренировочных групп

Т-1

| Год обучения | Минимальный возраст для зачисления (лет) | Количество учащихся в группе | Количество учебных часов в неделю | Количество учебных часов в год | Требования по спортивной подготовке |
|-----------------------------------|--|------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|
| Тренировочные группы (Т-1) | | | | | |
| Первый | 10-11 | 12 | 12 | 504 | Требования программы (приемные) |

**Годовой план-график
распределения учебных часов по футболу для 1 года обучения
в тренировочных группах.**

| № п/п | Содержание занятий | часы | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | всего |
|---------------------------------|-------------------------------------|------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|-------|
| I. Теоретические занятия | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЧАСОВ: | | 16 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | | 16 |
| II. Практические занятия | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 50 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | | 50 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 76 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 | | 8 | 76 |
| 3 | Тактическая подготовка | 38 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | | 3 | 38 |
| 4 | Техническая подготовка | 72 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 72 |
| 5 | Инструкторская и судейская практика | 10 | | | 3 | | 3 | | 4 | | | | | | 10 |
| 6 | Контрольные испытания | 20 | 5 | 5 | | | | | | 5 | 5 | | | | 20 |
| 7 | Интегральная подготовка | 68 | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 68 |
| 8 | Соревнования | 102 | | 10 | 12 | 10 | 10 | 12 | 10 | 10 | 10 | 10 | | 8 | 102 |
| 9 | Восстановительные мероприятия | 52 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | | 4 | 52 |
| ИТОГО ЧАСОВ: | | 488 | 33 | 44 | 46 | 41 | 51 | 50 | 52 | 49 | 47 | 40 | | 35 | 488 |
| ВСЕГО ЧАСОВ: | | 504 | 35 | 46 | 48 | 43 | 53 | 52 | 54 | 51 | 47 | 40 | | 35 | 504 |

Годовой учебный план, поурочное распределение программного материала и модельные учебные занятия групп

Т-2.

| Год обучения | Минимальный возраст для зачисления (лет) | Количество учащихся в группе | Количество учебных часов в неделю | Количество учебных часов в год | Требования по спортивной подготовке |
|-----------------------------------|--|------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|
| Тренировочные группы (Т-2) | | | | | |
| Второй | 12-13 | 12 | 14 | 588 | Требования программы |

Годовой план
распределения учебных часов по футболу для 3 года обучения в
тренировочных группах.

| № п/п | Содержание занятий | часы | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | Май | июнь | июль | август | всего |
|---------------------------------|-------------------------------------|------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|-------|
| I. Теоретические занятия | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЧАСОВ: | | 18 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | 18 |
| II. Практические занятия | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 76 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | | 3 | 76 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 88 | | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | | 8 | 88 |
| 3 | Тактическая подготовка | 73 | 5 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | | | 73 |
| 4 | Техническая подготовка | 100 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | | 100 |
| 5 | Инструкторская и судейская практика | 10 | | | | | | | | | 5 | | | 5 | 10 |
| 6 | Контрольные испытания | 22 | 6 | 5 | | | | | | 6 | 5 | | | | 22 |
| 7 | Интегральная подготовка | 83 | 6 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | | | 83 |
| 8 | Соревнования | 92 | | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | | 6 | 92 |
| 9 | Восстановительные мероприятия | 110 | | 11 | 11 | 10 | 11 | 11 | 11 | 13 | 11 | 10 | | 11 | 110 |
| ИТОГО ЧАСОВ: | | 654 | 34 | 64 | 61 | 64 | 65 | 66 | 66 | 72 | 71 | 58 | | 33 | 654 |
| ВСЕГО ЧАСОВ: | | 672 | 36 | 66 | 63 | 66 | 67 | 68 | 68 | 74 | 73 | 58 | | 33 | 672 |

**Годовой учебный план, поурочное распределение программного материала и модельные учебные занятия групп
Т-4.**

Годовой план-график
распределения учебных часов по футболу для 4 года обучения в
учебно-тренировочных группах.

| № п/п | Содержание занятий | часы | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | всего |
|---------------------------------|-------------------------------------|------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|-------|
| I. Теоретические занятия | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЧАСОВ: | | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | 20 |
| II. Практические занятия | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 110 | 10 | 10 | 10 | 12 | 10 | 13 | 10 | 10 | 10 | 10 | | 5 | 110 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 124 | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 10 | 10 | 10 | | 12 | 124 |
| 3 | Тактическая подготовка | 68 | 8 | 6 | 8 | 6 | 8 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | | | 68 |
| 4 | Техническая подготовка | 150 | 25 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 15 | 14 | 14 | | 12 | 150 |
| 5 | Инструкторская и судейская практика | 20 | | | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | 20 |
| 6 | Контрольные испытания | 22 | 6 | 5 | | | | | | 6 | 5 | | | | 22 |
| 7 | Интегральная подготовка | 38 | | | | | | | | 13 | 13 | | | 12 | 38 |
| 8 | Соревнования | 110 | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | | 11 | 110 |
| 9 | Восстановительные мероприятия | 94 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | | | 94 |
| ИТОГО ЧАСОВ: | | 736 | 68 | 64 | 67 | 68 | 68 | 69 | 62 | 80 | 78 | 60 | | 52 | 736 |
| ВСЕГО ЧАСОВ: | | 756 | 70 | 66 | 69 | 70 | 70 | 71 | 64 | 82 | 80 | 62 | | 52 | 756 |

Годовой учебный план, поурочное распределение программного материала и модельные учебные занятия групп

Т-5.

| Год обучения | Минимальный возраст для зачисления (лет) | Количество учащихся в группе | Количество учебных часов в неделю | Количество учебных часов в год | Требования по спортивной подготовке |
|--------------|--|------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|
| | | | | | |

| Тренировочные группы (ТГ-5) | | | | | |
|-----------------------------|-------|----|----|-----|---------------------------------|
| Пятый | 17-18 | 14 | 20 | 840 | Требования программы (приемные) |

Годовой план-график
распределения учебных часов по футболу для 5 года обучения в
учебно-тренировочных группах.

| № п/п | Содержание занятий | часы | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | Май | июнь | июль | август | всего |
|---------------------------------|-------------------------------------|------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|-------|
| I. Теоретические занятия | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЧАСОВ: | | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | | | | | 10 |
| II. Практические занятия | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 84 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | | 2 | 84 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 84 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | | 2 | 84 |
| 3 | Тактическая подготовка | 80 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | | | | 80 |
| 4 | Техническая подготовка | 168 | 17 | 14 | 16 | 16 | 16 | 16 | 17 | 14 | 15 | 17 | | 10 | 168 |
| 5 | Инструкторская и судейская практика | 20 | | | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | 20 |
| 6 | Контрольные испытания | 22 | 6 | 5 | | | | | | 6 | 5 | | | | 22 |
| 7 | Интегральная подготовка | 120 | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 10 | 10 | | 10 | 120 |
| 8 | Соревнования | 162 | 8 | 14 | 18 | 14 | 18 | 14 | 18 | 14 | 16 | 14 | | 14 | 162 |
| 9 | Восстановительные мероприятия | 90 | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | | 9 | 90 |
| ИТОГО ЧАСОВ: | | 830 | 67 | 78 | 84 | 82 | 86 | 82 | 86 | 81 | 71 | 66 | | 47 | 830 |
| ВСЕГО ЧАСОВ: | | 840 | 69 | 80 | 86 | 84 | 88 | 82 | 86 | 81 | 71 | 66 | | 47 | 840 |

3.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура- составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития человека. Значение физической культуры для подготовки учащихся к трудовой деятельности, службе в рядах

вооруженных сил. Спорт в СССР , России. Физическая культура в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции ДЮСШ, спортивные клубы, общеобразовательные школы-интернаты спортивного профиля. Единая спортивная классификация, ее значение для развития спорта в России. Международное спортивное движение, Олимпийские игры.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место его в системе воспитания. Всероссийские соревнования по футболу , Чемпионат и Кубок России. Участие в международных турнирах. Всероссийские и международные юношеские турниры. Современный футбол и пути его развития, лучшие команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Строение и функции организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием занятий физическими упражнениями, развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиенические знания, навыки. Закаливание.

Гигиена , общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Его значение для юного спортсмена. Гигиенические требования к местам занятий. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Средства закаливания и методика их применения.

Тема 5 Врачебный контроль и самоконтроль.

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.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины возникновения травм и их профилактика. Оказание первой помощи.

Спортивный массаж. Общие понятия, основные приемы. Массаж до и после тренировки и соревнований. Противопоказания.

Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка – важный фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств спортсмена.

ОФП и СФП. Краткая характеристика средств подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Круглогодичность занятий по физической подготовке. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по подготовке юных футболистов.

Тема 7. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовок. Классификация и терминология технических приемов. Показатели индивидуальной техники. Анализ выполнения технических приемов в условиях игры. Контрольные нормативы и упражнения по технической подготовке.

Тема 8 . Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ вариантов игры с расстановкой игроков. Тактика отдельных линий и игроков команды. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении, в защите. Тактические комбинации при выполнении передач мяча партнеру. Значение тактических заданий на игру.

Тема 9 . Психологическая подготовка.

Моральные качества человека. Психологическая подготовка. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств, в процессе тренировки. Психологическая подготовка к соревнованиям.

Тема 10. Планирование спортивной тренировки.

Роль и значение планирования спортивной тренировки как основы управления учебно-тренировочным процессом. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов. Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсмена. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.

Тема 11. 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 судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по футболу.

Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная и их особенности.. положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка

результатов игр. Оформление заявки, форма и предоставление. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Тема 12. Установка перед игрой и разбор проведенной игры.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике. Определение состава команды, Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактики игры по ходу соревнований.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всех игроков, отдельных звеньев.

Тема 13. Места занятий и оборудование.

Футбольная площадка для ведения занятий и соревнований и требования к ее состоянию. Тренировочный городок для занятий по совершенствованию техники игры. Оборудование городка. Уход за инвентарем, подготовка его к тренировочному занятию, играм.

Требования к спортивной одежде, обуви.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОГОТОВКА

(развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости).

1) Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие 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.

2) Гимнастические упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевой 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. 15 различных исходных положений - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

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

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

3) Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами -

поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения па месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и труппах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

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 полу приседе.

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.

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

5) Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы». «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень» и т.д.

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.

6) 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 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.

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

Лыжи. Пережвижение 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. Проплывание на время 25,50,100 и более метров без учета времени. Эстафеты и игры с мячом.

Прыжки в воду.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1) Упражнения для развития быстроты:

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. 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», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

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

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. 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 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением с мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

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

Бег с изменением направления (до 180 градусов). 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»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д (варианты).

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

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

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнение в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

2) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса

спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на 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. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами, Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны». «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. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность, Упражнения в ловле и бросках набивного мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серия прыжков (по 4-Х) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

3) 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.

Многократно 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 мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

4) Упражнения для развития ловкости:

Прыжки с разбега толчком одной и 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 разбега 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 групповыми 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 поворотами, используя подкидной трамплин. Перевороты 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.

2.4.4. Психологическая подготовка.

Для этапа начальной подготовки

Требования регулярного посещения занятий. Четкое выполнение требований тренера-преподавателя. Воспитание опрятности. Коллективное выполнение общественнополезного труда. Преодоление трудностей во время изучения сложных упражнений и технических приемов. Игра при зрителях. Воспитание трудолюбия. Воспитание честности. Подчинение поступков разуму. Привитие бережного отношения к общественной собственности.

Для тренировочного этапа (начальная специализация)

Воспитание самодисциплины, самоусовершенствования и самовнушения. Ведение дневника самоконтроля. Воспитание устойчивого внимания. Умения ставить самоприказы и их выполнять. Умение отстаивать свое мнение; критически относиться к своим действиям; преодолевать усталость, страх оказаться в опасном положении; проводить игры с более сложным соперником (или более техничными, или более физически подготовленными).

Для тренировочного этапа (углубленной специализация)

Тренировка на фоне усталости. Воспитание выдержки. Преодоление сбивающих факторов: необъективность судейства, грубость партнеров или соперников, боль и т.п. Реализация тактического плана в игре. Воспитание «умения терпеть».

Регулирование предстартового состояния: убеждением, отвлечением, выполнением задания тренера, прогулками, массажем и т.д. Аутогенная тренировка. Игра с добавленным временем с более сильным соперником. Точное выполнение индивидуальных планов и заданий тренера. Повышение психической устойчивости

к сбивающим факторам, возможным в соревнованиях. Воспитание способности сконцентрировать все физические и духовные усилия в момент ответственных игр, на достижение высоких спортивных результатов.

Избранный вид спорта.

ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для этапа начальной подготовки)

Техническая подготовка

Техника передвижения:

Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугам, с изменением направления и скорости.

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

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

Остановки выпадом и прыжком (на одну ногу, на две ноги) во время движения.

Удары по мячу ногами:

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема на месте и в движении по катящимся с различными направлениями мячам. Удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема по прыгающему и летящему мячу. 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 двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой:

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, на месте и в движении по летящему навстречу мячу.

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

Остановка мяча:

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

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

Ведение мяча:

Ведение ногой внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема. Ведение левой, правой ногой по прямой, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменением

скорости движения, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты):

Финты «уходом» 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, при атаке соперника спереди или сбоку, применяя выбивание мяча «ударом ногой», «остановкой ногой» в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии:

Вбрасывание с места из положения стойка ноги врозь на ширине плеч и в положении шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря:

Основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и прыжками.

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живот 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 на месте и в движении.

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

Отбивание мяча одной или двумя руками ладонью и кулаком без падения и в падении на месте и в движении.

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.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча.

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

Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов

обводки в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия.

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

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

Тактика защиты

Индивидуальные действия.

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

Групповые действия.

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

Тактика вратаря.

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Тренировочный этап (10-12 лет)

Техническая подготовка

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

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

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

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

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от

расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъёма, носком внутренней стороной стопы.

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

Обманные движения (финты). Обманные движения, финт «уходом», «уход» выпадом, «уход» с переносом ноги через мяч. Финты «ударом» по мячу ногой с «убиранием» мяча, «пропусканием» мяча. Финт «ударом» по мячу головой. Финт «остановкой» мяча ногой с наступанием и без наступания на мяч подошвой. Обманное движение «остановкой» мяча после передачи мяча партнером с пропусканием мяча и поворотом на 180 градусов.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и ищмвным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом ногой и остановкой ногой в выпаде (в полушпагате и шпагате) и в подкате.

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

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

Отбивание одной рукой (двумя руками) ладонью мячей, катящихся и летящих с различными траекторией и направлением без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на месте, в движении, без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча одной рукой (кулаком, ладонью) сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка. Тактика нападения

Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча.
Эффективное

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живот 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 на месте и в движении.

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

Отбивание мяча одной или двумя руками ладонью и кулаком без падения и п падении на месте и и движении.

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.

Тактическая подготовка Тактика нападения

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

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

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

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

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

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Тренировочный этап (10-12 лет)

Техническая подготовка

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

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

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

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

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

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

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

Обманные движения (финты). Обманные движения, финт «уходом», «уход» выпадом, «уход» с переносом ноги через мяч. Финты «ударом» по мячу ногой с «убиранием» мяча, «пропусканием» мяча. Финт «ударом» по мячу головой. Финт «остановкой» мяча ногой с наступанием и без наступания на мяч подошвой. Обманное движение «остановкой» мяча после передачи мяча партнером с пропусканием мяча и поворотом на 180 градусов.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом ногой и остановкой ногой в выпаде (в по.п шпагате и шпагате) и в подкате.

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

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

Отбивание одной рукой (двумя руками) ладонью мячей, катящихся и летящих с различными траекторией и направлением без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на месте, в движении, без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча одной рукой (кулаком, ладонью) сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка Тактика нападения

Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча.

Эффективное

использование изученных технических приемов, способы и разновидности тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

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

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

Тактика защиты.

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

Групповые действия. Взаимодействия в обороне при разном 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». Комбинация с учетом вратаря.

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.

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

опеки партнеру.

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

Тренировочный этап (13-14 лет)

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Прямые удары ногой различными способами по катящимся и летящим мячам с различными траекторией и направлением. Резаные удары. 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.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановки мяча. Остановка с поворотом до 180 градусов внутренней и средней частью подъема, внешней стороной стопы опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, с переводом мяча на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

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

Отбор мяча. Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, при атаке соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор «толчком плеча».

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и с падением; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги.

Совершенствование бросков мяча одной рукой и двумя руками 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. Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту 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 с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободных от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи восторгов противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

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

Тактика защиты

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

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

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

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

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

Инструкторская и судейская практика. Организация деятельности с подачей основных строевых команд-для построения, расчета, поворота и перестроения на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта.

Судейство игр, в процессе занятия.

Тренировочный этап (15-16 лет)

Техническая подготовка

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

Техника владения мячом. Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, финтов, отбора мяча с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

Удары по мячу ногой. Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). 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).

Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

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

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

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

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

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

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

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

дальность. Совершенствование техники владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и конкретного соперника.

Групповые действия. Совершенствование до автоматизма взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывание новых комбинаций. Умение быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.

Командные действия. Совершенствование игры по избранной тактической системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть, умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку и др.) Перестраивание тактического плана и ритма игры при четком взаимодействии в линиях защиты и нападения.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства опекаемых соперников.

Групповые действия. Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков. Совершенствование организации противодействия «комбинациям» соперников в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны. Совершенствование игры в обороне по избранной тактической системе с учетом индивидуальных особенностей игроков и тактики ведения игры будущих соперников.

Тактика вратаря. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне; руководства действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открывание»; целесообразное ведение и

обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест и ходе рашних атаки; создание численною перевеса и шике и счет подключения полузащитников и крайних защитников; пороты действия в завершающей фазе атаки.

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

Учебно-тренировочные игры. Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением групповых действий. Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проигрывание плана игры с будущими соперниками.

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

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

Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района, города.

Совершенствование навыков в организации группы.

Подбор упражнений для основной части урока и проведение основной части самостоятельно. Составление конспекта урока и его самостоятельное проведение.

Организация и проведение занятий с новичками секций футбола общеобразовательных школ, группами начальной подготовки и спортивно-оздоровительными группами.

Практика судейства в процессе учебных занятий и соревнований в спортивной школе, районе, городе. Организация и проведение внутришкольных соревнований.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на массовые, групповые и индивидуальные.

Направления воспитательной работы:

- Идейно-политическое: беседы о международном положении, о внутриполитической жизни страны, участие в митингах, демонстрациях
- Трудовое: организация самообслуживания (подготовка и уборка мест занятий, ремонт инвентаря, оформление стендов и др.).
- Нравственное: беседы на спортивно-этические темы, диспуты, конференции. Встречи с известными людьми, проведение торжественных вечеров, собраний, посещение музеев, выставок, экскурсии, походы.

- Культурно- массовое: организация , проведение и участие в спортивно-массовых мероприятиях.
- Работа с родителями: проведение собраний, индивидуальные беседы, привлечение к участию в мероприятиях и др.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

- Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.
- Учебно-тренировочный этап (до 2 лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.
- Учебно-тренировочный этап (свыше 2 лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения.
- Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.
- Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.
- На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.
- Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия, К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.
- При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

- Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапа спортивного совершенствования) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур, Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.
- 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 объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ.

- Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.
- Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.
- Под гуманизацией соревновательной деятельности юных дзюдоистов понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом как тренера, так и юного спортсмена.
- В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью.
- Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования прежде всего к здоровью юношей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

- Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей - это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|--|--------------------------------|----------------------|
| | Юноши | Девушки |
| Быстрота | | |
| Бег на 30 м со старта | (не более 6,6 с) | (не более 6,9 с) |
| Бег на 60 м со старта | (не более 11,8 с) | (не более 12,0 с) |
| Челночный бег 3x10 м | (не более 9,3 с) | 3x10 м (не более 9,5 |
| Скоростно-силовые качества | | |
| Прыжок в длину с места | (не менее 135 см) | не менее 125 см) |
| Тройной прыжок | (не менее 360 см) | (не менее 300 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками | (не менее 12 см) | (не менее 10 см) |
| Выносливость | Бег на 1000 м | Бег на 1000 м |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|--------------------------------|----------------------|
| | Юноши | Девушки |
| Быстрота | | |
| Бег на 15 м с высокого старта | (не более 2,8 с) | (не более 3с) |
| Бег на 15 м с хода | (не более 2,4 с) | (не более 2,6 с) |
| Бег на 30 м с высокого старта | (не более 4,9 с) | (не более 5,1 с) |
| Бег на 30 м с хода | (не более 4,6 с) | (не более 4,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | | |
| Прыжок в длину с места | (не менее 1 м 90 см) | (не менее 1 м 70 см) |
| Тройной прыжок | (не менее 6 м 20 см) | (не менее 5 м 80 см) |
| Прыжок в высоту без взмаха рук | (не менее 12 см) | (не менее 10 см) |
| Прыжок в высоту со взмахом рук | (не менее 20 см) | (не менее 16 см) |
| Сила | | |
| Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы | (не менее 6 м) | (не менее 4 м) |
| Техническое мастерство | Обязательная | Обязательная |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

1. Ворота (комплект) - 2;
2. Мишени настенные - 2;
3. Щиты прямоугольные 2х2 м - 1;
4. Табло для ведения счета - 1;
5. Мячи футбольные - 20;
6. Мячи баскетбольные - 6;
7. Мячи гандбольные - 6;
8. Мячи теннисные - 20;
9. Мячи из поролона - 15;
10. Отягощения для всего тела и отдельных звеньев тела (пояс, куртка, перчатки, манжеты) - 30;
11. Эспандер блочный – 2;
12. мячи набивные (1, 2—3, 5—10 кг) – 30;
13. Скакалки – 20;
14. Стенка гимнастическая (пролеты) – 6;
15. Скамейка гимнастическая – 6;
16. Секундомер-1;

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

1. Мини-футбол (футзал) : Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.
2. Андреев СЛ. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.
3. Андреев СЛ. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
4. Максимейко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
5. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.
6. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.
7. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
8. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр
9. Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2000.- 86 стр.(Библиотечка тренера)

РЕЦЕНЗИЯ

на образовательную предпрофессиональную программу по дисциплине «футбол» тренера-преподавателя Андреева А.В.

Программа содержит учебный материал по основным видам подготовки и его распределения по годам обучения в годичном цикле; данные, характеризующие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, а также методические рекомендации по их выполнению, контрольные упражнения и нормативы.

Данная программа, при соблюдении изложенных в ней требований, обеспечивает последовательность и непрерывность многолетнего процесса обучения и тренировки юных футболистов.

Рецензент:

Мастер спорта России по футболу

С.Н. Пономарев

01.09.2015 г.