

Содержание:

1. Общие положения.
 - 1.1. Цель, основные задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
 - 1.2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
 - 1.2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную в группах на этапах спортивной подготовки.
 - 1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
 - 1.2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
 - 1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.
 - 1.2.5. Календарный план воспитательной работы.
 - 1.2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.
 - 1.2.7. Планы инструкторской и судейской практики.
 - 1.2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.
 - 1.3. Систему контроля, содержащую:
 - 1.3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.
 - 1.3.2. Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
 - 1.3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (Испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку по годам и этапам спортивной подготовки.
 - 1.4. Рабочую программу по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.
 - 1.5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

1. Общие положения.

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки детей и юношей в МАУ ДО «СШ «Океан» НГО разработана в соответствии с Приказом Минспорта России от 24.11.2025 N 1008 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "футбол".

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов – футболистов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТЭ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ) Программа предназначена для тренеров - преподавателей и является основным документом учебно-тренировочной работы.

Футбол является массовой и наиболее популярной игрой среди детей и юношей. Игра в футбол требует разносторонней подготовки, большой выносливости, силы, скорости и ловкости, сложных и разнообразных двигательных навыков.

Игра в футбол - как и всякая игра, ведется посредством технических приемов. И от того, насколько полно владеешь всем многообразием этих средств (техническими приемами), как умело и эффективно применяешь их в постоянно изменяющихся условиях игровой деятельности при противодействии игроков команды соперника, во многом зависит достижение высоких спортивных результатов. Именно к идеальной взаимосвязи физических качеств и исполнительского мастерства должны стремиться футболисты.

Занимая ведущее место в общей системе физического воспитания, футбол в настоящее время является одним из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Деятельность спортивной школы по футболу направлена на поиск и отбор способных детей и подростков и подготовку футболистов высокой квалификации, которые будут выступать за российские команды на профессиональном уровне.

1.1. Цель, основные задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Целью реализации программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, последовательное системное обучение футболу с учетом индивидуальных особенностей юных

футболистов.

Следует, однако, выделить главные задачи учебно-тренировочного процесса:

- воспитательные, решение которых позволяет сформировать мировоззрение и высокие моральные и нравственные качества футболистов;
- образовательные, решение которых приводит к формированию специальных знаний о футболе, тактического мышления и технических приемов к развитию необходимых каждому футболисту физических качеств.

На этапе начальной подготовки (7-9 лет)

Начальный этап подготовки юного футболиста самый важный. Педагогический процесс обучения игрока составляет целый комплекс знаний, который даёт возможность достижения высоких результатов посредством овладения техническим мастерством, планомерного развития физических и индивидуальных, а также морально волевых качеств.

Учить, обучать, воспитывать - это неразрывные звенья одной цепи. Футбол – командная игра, но на начальных этапах многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитию координационных способностей юных футболистов.

Цель этапа - первоначальный отбор; расширение арсенала двигательных действий.

Задачи этапа:

- формирование интереса к занятиям спорта;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «футбол»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации 10-14 лет):

Цель этапа - овладение основами техники, тактики; физическая подготовленность.

Задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «футбол»
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (14 лет и старше)

Цель этапа – совершенствование физической, технической и тактической подготовленности.

Задачи этапа:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в официальных спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «футбол»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «футбол»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

1.2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

В основу образовательной программы заложены основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

Основополагающие принципы:

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

Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов учебно-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 учебно-тренировочный процесс разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач подготовки.

Принцип прогрессирувания-предусматривает постановку и решение постепенно усложняющихся задач, увеличение объема и интенсивности связанных с ними нагрузок. Целенаправленное расширение круга используемых средств подготовки, выполнение более трудных новых задач обучения необходимых технических приемов и тактических действий.

1.2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:

Спортивная подготовка футболистов - это многолетний специально организованный педагогический процесс, связанный с использованием всей совокупности необходимых средств, методов, условий и направленный на достижение высокого спортивного мастерства.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по виду спорта футбол;
- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по футбол и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- учебно-тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;
- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построение многолетней подготовки в виде спорта футбол содержит следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по виду спорта футбол предусматривает планирование и изучения материала на трех этапах

1. Этап начальной подготовки (НП);
2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ);
3. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14 - 18
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4 - 5	10	12 - 18
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	6 - 18

Прием в спортивную школу на этапы спортивной подготовки осуществляется:

- Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
- в группы на этап начальной подготовки - на основании результатов индивидуального отбора обучающихся, желающих заниматься футболом, при успешном выполнении нормативов общей физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки, установленных федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;

- в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - на основании индивидуального отбора одаренных и способных спортсменов, выполнивших нормативы по общей, специальной физической и технической подготовке;
- в группы на этап совершенствования спортивного мастерства - на основании индивидуального отбора спортсменов, выполнивших требования по спортивной подготовке, в командных игровых видах спорта - второй спортивный разряд;

1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс подготовки футболиста-это целостная система, где на каждом конкретном этапе решаются специфические задачи по физическому развитию и формированию технического мастерства. Темпы роста физической подготовки оправданы лишь тогда, когда примерно такими же темпами идет повышение и других футбольных качеств. Нам необходимо так организовать весь процесс, чтобы обучение и становление наших воспитанников заканчивалось в группах совершенствования.

При определении учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, в осуществлении развития физических качеств футболистов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать индивидуальные особенности детей и сенситивные фазы развития того или иного физического качества

Учет сенситивных периодов

Планирование и реализация объемов физической нагрузки должны учитывать наиболее подходящие периоды для развития определенных физических качеств и способностей. Сенситивные периоды развития физических качеств (по Филину В.П., Гужаловскому А.А., Волкову В.И., Ляху В.И. тр

Возрастные периоды	Физические качества
Мальчики	
Быстрота движений	с 7 до 9 лет
Быстрота реагирования	с 7 до 14 лет
Максимальная частота движений	с 4 до 6, с 7 до 9 лет
Сила	13-14, 17-18 лет
Скоростно-силовые качества	14-15 лет
Выносливость аэробная (общая)	8-9,10-11, 12-13, 14-15 лет
Выносливость силовая [динамическая]	11-13, 15-16 лет
Выносливость скоростная	после 12 лет
Гибкость	с рождения до 13-14 лет
Координационные способности	с 7 до 11-12 лет
Способность к ориентированию в пространстве	с 7 до 10, 13-15 лет
Способность к динамическому равновесию	в 15 лет
Способность к перестроению двигательных действий	7-11,13-14,15-16 лет
Способность к ритму	7-13 лет
Способность к расслаблению	10-11, 14-15 лет

Точность	10-11, 14-15 лет
----------	------------------

Таким образом, развитие физических качеств не происходит-одновременно.

Быстрота двигательной реакции формируется сравнительно рано и к 8-10 годам достигает у ребенка уровня взрослого человека.

Несколько позже приближаются к предельным величинам возрастного развития скорость и частота движений.

Первое возрастное ускорение в развитии собственно-силовых качеств у школьников происходит в младшем школьном возрасте: у мальчиков – с 9 до 10 (20%).

Второе ускорение темпов роста силы начинается в 13 лет, причем у мальчиков оно оказывается значительно продолжительнее (три года) и ошутимее (50%).

В младшем школьном возрасте особенно интенсивно развиваются скоростные качества, силовая выносливость и статическое равновесие, в среднем школьном возрасте – собственно и скоростно-силовые качества, гибкость.

Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки

Рост спортивных достижений в конечном счете зависит больше всего от тренировочных нагрузок. Они рациональны только при правильном долговременном планировании всей учебно-тренировочной работы.

В качестве решающего условия здесь выступает отсутствие стремления к быстрому достижению результатов. На всех этапах подготовки юных футболистов тренировочные и соревновательные нагрузки следует строго дозировать в зависимости от возрастных особенностей ребят, от состояния их здоровья и от уровня накопленных умений.

Компоненты нагрузки	Общая выносливость	Специальная выносливость	Скоростная выносливость	Скорости
Интенсивность	75-85%	90-95%	95-100%	max
Продолжительность	длительная работа при ЧСС от 150-165 до 175-180 уд/мин	от 20 с до 2-2,5 мин	бег 20-70 м до 6-8 с	бег 15-60 м от 2,5 до 7 с
Интервалы между повторениями	от 1,5 до 3-4 мин	сокращаются от 4-6 до 2 мин	до 2 мин в зависимости от длины отрезка	до полного восстановления
Характер отдыха	работа низкой интенсивности	ходьба	ходьба	ходьба, работа низкой интенсивности
Число повторений	не должно приводить к накоплению пульсового долга	3-4 в серии	4-5 в серии	8-10 и более в серии
Интервалы отдыха между сериями		от 15 до 25-30 мин	до 8-10 мин	до 10 мин

Последовательность занятий предусматривает преемственность и взаимосвязь планируемых упражнений на протяжении недельного, месячного цикла или этапа подготовки. Подбор средств такой, чтобы последующие упражнения как бы продолжали предыдущие. По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические. По величине - на малые, средние, значительные и большие. Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на развивающие, поддерживающие и восстановительные.

К развивающим нагрузкам относятся большие и значительные нагрузки, которые характеризуются высокими воздействиями на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления.

Такие нагрузки по интегральному воздействию на организм могут быть выражены через 100 и 80%. После таких нагрузок требуется восстановительный период для наиболее задействованных функциональных систем соответственно 48—96 и 24—48 час.

К поддерживающим нагрузкам относятся средние нагрузки, воздействующие на организм спортсмена на уровне 50—60% по отношению к большим нагрузкам и требующие восстановления наиболее утомленных систем от 12 до 24 час.

К восстановительным нагрузкам относятся малые нагрузки, воздействующие на организм спортсмена на уровне 25—30% по отношению к большим и требующие восстановления не более 6 час.

Выбор той или иной нагрузки должен быть обоснован, прежде всего, с позиций эффективности. К числу наиболее существенных признаков эффективности учебно-тренировочных нагрузок можно отнести:

- специализированность, то есть меру сходства с соревновательным упражнением;
- напряженность, которая проявляется в преимущественном воздействии на то или иное двигательное качество, при задействовании определенных механизмов энергообеспечения;
- величину как количественную меру воздействия упражнения на организм спортсмена.

Учебно-тренировочные нагрузки в спортивных играх можно разделить на три основные группы:

- упражнения, направленные на освоение техники основных игровых приемов;
- упражнения, способствующие обучению игроков взаимодействию друг с другом (основы индивидуальной и групповой тактики);
- упражнения, повышающие уровень физической подготовленности.

Известно, что при продолжительном использовании какого-либо одного вида нагрузки или учебно-тренировочного средства происходит замедление прироста специальной работоспособности. Развивается физиологический феномен привыкания. Чтобы обеспечить дальнейшее усиление функциональных возможностей, рекомендуют регулярную смену характера направленности тренировочных воздействий. В результате усиливается влияние на другие

функции и системы организма, что обеспечивает более разностороннюю и эффективную реализацию его функциональных резервов.

Месячная схема распределения спортивных нагрузок реализуется в рамках учебно-тренировочных и соревновательных микроциклов. При планировании содержания занятий в микроцикле и их системе учитываются закономерности переноса двигательных навыков и развития физических качеств. На основании месячных и недельных планов разрабатываются отдельные занятия.

Нагрузка возрастает постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе совершенствования спортивного мастерства. При этом выделяются основные направления интенсификации учебно-тренировочного процесса:

- суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 часов до 832 часов в год;
- количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 6.

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивает достижение высоких спортивных результатов.

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет.	
Количество часов в неделю.	6	8	10	12	16
Общее количество часов в год.	312	416	520	624	832
Количество тренировочных занятий в неделю.	3	4	5	6	6
Общее количество тренировочных занятий в год.	156	208	260	312	312

В годичном цикле начиная с этапа спортивного совершенствования выделяются три периода подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный.

Периодизация тренировки предполагает неразрывную связь всех видов подготовки, их непрерывное круглогодичное осуществление.

Подготовительный период.

Основная задача этого периода – обеспечить разностороннюю физическую подготовку футболистов и на этой основе совершенствовать технико-тактическую подготовку для успешного выступления в соревнованиях.

Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам. Подготовительный период делится на два этапа: обще- и специально-подготовительный.

На обще-подготовительном этапе основная направленность тренировочного занятия – создание и совершенствование предпосылок, на базе которых достигается «спортивная форма». Физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств.

Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений, их совершенствование и освоение новых.

На специально-подготовительном этапе учебно-тренировочный процесс направлен на непосредственное становление «спортивной формы»: совершенствование физических качеств и функциональных возможностей футболистов с учетом специфики игры, технико-тактической подготовленности. Основным средством подготовки служат специальные упражнения без мяча и с мячом. Постепенно повышается доля тренировочных игр.

В системе недельных микроциклов после двух недель с высокой общей нагрузкой необходим разгрузочный микроцикл с уменьшенной нагрузкой.

Соревновательный период продолжается 5-6 месяцев.

Рекомендуется предусмотреть в нем промежуточный подготовительный этап продолжительностью 5-6 недель, который целесообразно проводить в спортивно-оздоровительном лагере, на учебно-тренировочном сборе. Необходимо широко использовать обще-подготовительные упражнения для создания специального фундамента, на котором будет поддерживаться высокий уровень подготовленности до конца периода.

Физическая подготовка направлена на обеспечение ее наивысшего уровня и удержание его на протяжении всего периода.

Техническая подготовка направлена на совершенствование ранее изученных приемов, умение применять их в соревнованиях в различных игровых условиях.

Тактическая подготовка должна создавать высокий уровень тактического мышления игроков в различных ситуациях, их взаимопонимание в звеньях, линиях, овладение различными тактическими комбинациями.

Переходный период начинается по окончании соревнований. Здесь осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержания физической подготовленности. Основными средствами являются пробежки в лесу, баскетбол, плавание, лыжи, подвижные игры и т.п.

Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченных в процессе соревнований. Активное занятие физическими

упражнениями позволяет избежать резкого снижения «спортивной формы».

В переходном периоде футболисты должны пройти курс диспансеризации, если необходимо – лечение и профилактику.

Как определяется величина нагрузки. Наиболее приемлемое - измерение ЧСС. Десятисекундный пульс, взятый сразу по окончании работы соответствует среднему уровню пульса на протяжении всей работы.

Трем уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны:

- большая нагрузка – свыше 14500 сердечных сокращений;
- средняя нагрузка – от 8000 до 14500 сердечных сокращений;
- малая нагрузка – до 8000 сердечных сокращений.

Смоделированные виды нагрузок по их пульсовой «стоимости» с учетом интенсивности и объема сведены в таблицу. Необходимо отметить, что по физиологическому воздействию однородные величины нагрузки можно получать за счет увеличения ЧСС (интенсивности) или длительности тренировочного занятия.

Оценка величины тренировочной нагрузки

Средний пульс (уд/мин)	Интенсивность (%)	Длительность тренировочного занятия (мин)	Величина нагрузки (количество сердечных сокращений)	Наименование нагрузки
175	87	120	21000	большая
		90	15750	большая
		60	10500	средняя
		30	5250	малая
165	79	120	19800	большая
		90	14850	большая
		60	9900	средняя
		30	4950	малая
150	66	120	18000	большая
		90	13500	средняя
		60	9000	средняя
		30	4500	малая
130	50	120	15600	большая
		90	11700	средняя
		60	7800	малая
		30	3900	малая

Последовательность занятий предусматривает преемственность и взаимосвязь планируемых упражнений на протяжении недельного, месячного цикла или этапа подготовки. Подбор средств должен быть таким, чтобы последующие упражнения как бы продолжали предыдущие.

Для подготовки юных футболистов характерна волнообразная динамика нагрузки. Она

отличается постепенным повышением объёма и интенсивности занятий с последующим снижением этих показателей в конце цикла Ступенчатое повышение нагрузок, сочетающееся со всё более глубоким изучением техники и тактики игры и приобретением соревновательного опыта, является самым важным условием успешной работы с детьми любого

1.2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс по футболу ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для достижения высоких спортивных результатов в футболе первостепенное значение имеют уровень физической подготовленности спортсмена, развитие физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости - и их сочетание в соответствии с особенностями футбола.

Поэтому процесс физической подготовки, проводимый в единстве с процессом совершенствования в технике движений спортсмена, является ведущим в тренировке в целом.

Задачи физической подготовки - разностороннее развитие и укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей и двигательных качеств футболистов.

Задачи физической подготовки вытекают из общих задач отечественной системы физического воспитания и конкретизируются специфическими особенностями вида спорта. Конкретно физическая подготовка футболистов направлена на решение следующих задач:

- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма (функциональная подготовка);
- воспитание физических качеств, (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), а

также развитие связанных с ними комплексов физических способностей обеспечивающих, эффективность игровой деятельности (прыгучести, скоростных способностей, игровой ловкости и выносливости);

- решение этих задач осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки.

Физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств. Высших результатов добиваются, как правило, те спортсмены, которые всесторонне физически развиты. Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, с учетом особенностей и требований легкоатлетической специализации. Физическая подготовка делится на общую и специальную подготовку и направлена на повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие необходимых физических качеств (быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость).

Удельный вес ОФП превышает объем упражнений по СФП;

Специальная физическая подготовка, процесс целенаправленного развития физических качеств, скорости, специальной выносливости, скоростно-силовых, силовых, координационных - строго применительно к требованиям футбола. Специальная физическая подготовка включает упражнения, воздействие которых осуществляется, на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в спортивной подготовке.

Теоретическая подготовка, с целью повышения общих и специальных знаний футболистов проводится теоретическая подготовка. В содержание теоретической подготовки входит изучение важнейших решений по вопросам развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, основ отечественной системы физического воспитания, методики обучения и тренировки, техники и тактики, правил игры, ознакомление с основами педагогики, физиологии, психологии, гигиены. Приобретение теоретических знаний способствует более быстрому росту спортивного мастерства футболистов. Основными формами теоретической подготовки являются лекции, беседы, доклады, а также самостоятельное чтение специальной литературы. Лекции читаются на актуальные научные темы. Они должны быть популярно изложены, доходчиво, хорошим литературным языком. Наиболее целесообразно лекции и доклады проводить непосредственно перед практическими занятиями, так как после них занимающиеся устанут, и лекция не принесет нужной пользы.

Психологическая подготовка, направлена на совершенствование механизмов нервно-психической регуляции функций организма и поведения футболистов. Основные психические качества, необходимые футболисту, формируются и совершенствуются в процессе ежедневных тренировочных занятий, в активной соревновательной деятельности. Поэтому там, где процесс

подготовки организован методически правильно, есть хорошая основа для совершенствования этих качеств. Специальные приемы и методы психологической подготовки надо рассматривать как важное и обязательное дополнение к объемным, интенсивным и рациональным физическим нагрузкам. Психологическая подготовка должна быть поставлена в один ряд с физической, технической, тактической и теоретической подготовкой

Психологическая подготовка футболистов включает в себя:

- общую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к предстоящим соревнованиям.

Основными задачами общей психологической подготовки являются:

- воспитание высоких моральных черт и качеств личности футболиста;
- развитие процессов восприятия, в частности, формирования специализированных восприятий («чувство мяча», «чувство времени», «чувство пространства»);
- развитие внимания, его объема, интенсивности, распределения, переключения;
- развитие наблюдательности, умения быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой ситуации;
- развитие памяти и воображения, которое проявляется в способности запоминать особенности игровых действий и в умении детально представлять возможные ситуации предстоящего состязания;
- развитие тактического мышления, способности быстро и правильно оценивать игровой момент, принимать эффективное решение и контролировать свои действия;
- развитие способности управлять своими эмоциями в процессе игровой деятельности;
- развитие волевых качеств личности футболиста.

Совершенствуя мастерство футболиста, нужно опираться на законы психологии. В практике работы тренеры должны тщательно изучить особенности футболистов, окружающих их среду. Постоянное совершенствование всех сторон психики футболистов, особенно мышления, памяти, воли, внимания, воображения, должно быть предметом планомерной работы и педагогического воздействия на футболистов. Фундаментом психологической подготовки к состязаниям является общая психологическая подготовка. Условиями состояния психологической готовности футболиста к состязанию являются:

- наличие ярко выраженного стремления одержать победу;
- уверенность футболиста в возможности добиться успеха;
- наличие эмоционального подъема (положительные эмоции).

Планируя содержание психологической подготовки, необходимо учитывать:

- особенности спортивной команды, внутри которой действуют закономерности малой организованной группы;
- структуру личностных качеств каждого члена этой команды.

Все действия тренеров команды должны быть направлены на укрепление таких групповых свойств и качеств малой группы, как сплоченность и психологический климат. Важно принимать предупредительные меры против ухудшения психологического климата.

Отмеченные выше свойства существенно зависят от психологической совместимости игроков, которая определяется совпадением их свойств, темперамента, сенсорно-перцептивных процессов, показателей эмоциональной сферы. Этой совместимостью можно управлять, индивидуализируя тренировочные упражнения для каждого из футболистов. Важный раздел психологической подготовки - формирование и совершенствование свойств личности и психических состояний, которые позволяют адаптироваться к экстремальным условиям соревнования и успешно в них выступать.

Психологической подготовке футболистов надо уделять внимание на каждом занятии (как теоретическом, так и практическом). Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетней процесса обучения и тренировки юных футболистов.

С ее помощью решаются следующие задачи:

- воспитание моральных качеств занимающихся;
- формирование сплоченного спортивного коллектива и здорового психологического климата;
- воспитание волевых качеств;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие процессов восприятия;
- развитие тактического мышления.

Техническая подготовка, техника футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели. Технические приемы - это средства ведения игры. От того, насколько полно владеет футболист всем многообразием этих средств, как умело и эффективно применяет их в рамках правил для решения конкретных тактических задач в вариативных условиях игровой деятельности, при противодействии игроков команды соперника, а часто и при прогрессирующем утомлении, во многом зависит возможность достижения высоких спортивных результатов.

Искусное владение техникой - неотъемлемая часть всесторонней подготовки и гармоничного развития футболистов.

К критериям технического мастерства футболистов можно отнести следующие количественные и качественные показатели:

1. Объем и разносторонность, т.е. общее количество используемых в игре технических приемов и их широкое сочетание.

2. Эффективность, характеризуемую рациональным и безошибочным применением технических приемов, что обеспечивает оптимальное решение игровых задач.

3. Надежность, определяемую постоянством выполнения технических приемов с высокой степенью эффективности.

Техника футбола за более чем столетнюю историю развития игры претерпела определенные изменения диалектическое противоречие между защитой и нападением, разработка прогрессивных тактических систем являются основным фактором появления использования и совершенствования новых средств ведения игры. Кроме того, на критерии оценки техники оказывают влияние постоянное повышение уровня подготовленной футболистов, а в некоторых случаях и изменения в правилах игры.

Основные направления эволюции техники сводятся к следующему:

- появились новые технические способы и разновидности (резаные удары, остановки с переводами отбор мяча в подкате);
- существенно сократилось применение нерациональных приемов и способов (удары боковой частью головы, остановки мяча без переводов);
- повысился коэффициент использования удара внешней частью подъема, остановок мяча средней частью подъема, бедром и грудью, бросков мяча руками (техника вратаря);
- расширился круг обманных движений (финтов).

Технические приемы в современном футболе характеризуются целесообразной с точки зрения биомеханики, специализированной системой одновременных и последовательных движений, направленных на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил. К внешним силам, действующим на тело футболиста, относятся:

- сила тяжести собственного веса, сила реакции опоры, сопротивление среды и внешних тел (мяч, противник).

Внутренними силами являются:

- активные и пассивные силы опорно-двигательного аппарата (сила тяги мышц, вязкость мышц и связок сопротивление костей и т.д.), а также реактивные силы, возникающие в процессе взаимодействия частей тела, в том числе и сила инерции.

Отдельный технический прием рассматривается как целостное движение. В то же время системно структурный анализ дает возможность выделить и части технического приема, элементы во времени, которые называются фазами. В самом общем виде различают подготовительную, основную (рабочую) и завершающую фазы. Они имеют четко выраженные границы и отличаются одна от другой как целевой направленностью, так и определенными характеристиками движений. Целью подготовительной фазы является создание наиболее выгодных условий для реализации смысловой задачи в основной фазе. Это достигается за счет целесообразного исходного положения, создания необходимой инерции, использования предварительного растяжения мышц и т.д.

Основная фаза направлена на решение двигательной задачи данного технического приема, способа. В завершающей фазе футболист стремится занять устойчивое исходное положение необходимое для дальнейших действий.

При анализе техники раскрываются общие требования к различным характеристикам, рассматривается стандарт образец, на который нужно ориентироваться при построении системы движений. Однако техника у большинства футболистов имеет индивидуальный характер, на который влияют две особенности: телосложение и функциональные возможности.

К особенностям формы и строения тела относятся рост, длина и пропорции звеньев тела, величина масс тела и их распределение (моменты инерции).

Сила, ловкость быстрота, выносливость и другие качества, характеризующие функциональные возможности организма, оказывают определенное влияние на двигательную структуру.

Индивидуальная техника только в деталях отличается от образцовой стандартной техники, но в целом соответствует основным ее требованиям, которые сохраняются при их реализации в тренировочных и игровых условиях. Следует отметить, что соотношение меры стандартизации и индивидуализации подвижно. С ростом спортивного мастерства все больше сказывается влияние индивидуальных особенностей и возможностей, которые часто носят устойчивый характер и называются стилем. Стилиевые особенности в футболе свойственны не только отдельным игрокам, но и командам, странам, регионам.

С точки зрения психологии отдельный технический прием рассматривается как двигательный навык, как автоматизированный произвольный способ управления системой движений. Чем совершеннее мастерство, тем больше деталей техники выполняется, автоматизировано, без вмешательства внимания. Однако в сложных вариативных условиях соревновательной деятельности, при наличии постоянных сбивающих помех эффективное и надежное применение технических приемов невозможно без отчетливых двигательных ощущений, представлений, целенаправленного наблюдения за ходом игровых действий и их результатом, волевых усилий на достижение цели, осознанного восприятия ведущих, основных фаз системы движения. Техника влияет на все разделы подготовки футболистов. Между техникой, с одной стороны, и развитием двигательных качеств, морфофункциональными и психологическими особенностями футболистов – с другой существует органическая взаимосвязь. Чем выше уровень развития физических качеств в оптимальном их отношении, тем больше возможностей для совершенного овладения техникой и ее реализации, и, наоборот, чем выше техническое мастерство, тем лучше реализуются физические и другие качества.

В процессе соревновательной деятельности футболисту необходимо быстро и правильно оценивать постоянно меняющуюся обстановку, создавать выгодную ситуацию и реагировать эффективными действиями соответственно тактической обстановке.

Поэтому техника тесно связана с тактикой, зависит от последней и влияет на ее развитие.

Требованиями сегодняшнего дня применительно к технике футбола являются быстрота и надежность, простота и эффективность.

Интегральная подготовка - в теории и методике футбола интегральная подготовка понимается как процесс, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих подготовленности: физической, технической, тактической, психологической.

Основным средством интегральной подготовки является выполнение соревновательных упражнений футбола в условиях соревнований различного уровня. Например, в спортивных играх, чтобы играть хорошо, команда должна играть много. Никакие специальные и дополнительные упражнения на технику, силу, быстроту и т.п. не могут заменить учебно-тренировочных и соревновательных игр.

Только в играх полностью раскрываются все возможности спортсменов, налаживаются и закрепляется взаимосвязь и взаимопонимание между ними, совершенствуется технико-тактическое мастерство, моральная, волевая и специальная психическая подготовленность игроков.

В задачу проведения учебно-тренировочных игр, максимально приближенных к официальным соревновательным, входят закрепление технико-тактических действий, разученных ранее в индивидуальных, групповых и командных упражнениях, воссоздание условий соревновательной борьбы, моделирование встреч с предстоящим противником, подготовка запасных игроков для игры в основном составе.

Очень эффективны соревнования команд, составленных из трех или двух игроков. Наибольшей же интенсивности и напряженности достигают соревнования, когда команда с меньшим численным составом играет против команды, укомплектованной большим числом игроков (при одинаковой квалификации и подготовленности).

Тактическая подготовка - Тактика игры в футбол содержит тактику игры всего коллектива, тактику игры небольших групп игроков и тактику игры отдельных игроков. Вполне понятно, что тактика коллектива и тактика групп представляет совокупность целесообразной игры отдельных футболистов. Индивидуальная тактика является, таким образом, основой тактики команды. В связи с этим в процессе тренировки необходимо уделять много внимания воспитанию тактического умения у каждого игрока. Чем выше тактическое мастерство отдельных игроков, чем лучше они понимают друг друга, тем успешнее будут выполнены в тесном сотрудничестве тактические задачи, поставленные перед всем коллективом.

Обучение тактике и совершенствование тактического мастерства игроков — весьма трудная задача. Трудности заключаются, во-первых, в самом характере тактики и, во-вторых, в ее тесной взаимосвязи с другими компонентами игры (технической, физической и морально-волевой подготовкой).

Взгляды отдельных специалистов на обучение тактике в футболе различны. Одни считают, что

тактическое мастерство является результатом врожденных способностей и накопленного опыта в процессе тренировки и игры. Поэтому, по их мнению, обучать специально тактике нельзя. Подобные взгляды мы должны отвергнуть, как неправильные, в своей основе идеалистические. Другие полагают, что для того, чтобы овладеть тактическим мастерством, достаточно лишь накопить необходимый игровой опыт. Это, конечно, в какой-то степени верно.

Однако только в сочетании с глубоким теоретическим обоснованием можно решить проблему обучения футболиста тактике игры.

Тактика деятельности отдельного игрока.

Тактическое направление двигательной деятельности отдельного игрока вытекает из характера сложных мыслительных процессов, которые являются частью физиологической основы всей игровой деятельности футболиста. Познание этих процессов дает возможность определить пути обучения тактике и ее совершенствования.

Деятельность игрока, с точки зрения тактики, мы делим на:

- восприятие игровой ситуации;
- анализ и выбор целесообразных решений игровых ситуаций;
- осуществление принятого решения.

Все три приведенные фазы деятельности представляют комплексы упомянутых сложных процессов, результат которых выражается уже в целесообразной и осмысленной двигательной деятельности игрока. Высокое качество восприятия игровой ситуации является первой предпосылкой успешной деятельности игрока. Качество восприятия заключается в умении видеть и различать в процессе игры такие элементы, которые становятся решающими для ее дальнейшего развития. Из практики мы знаем, что не все игроки способны верно воспринимать конкретную обстановку игры. Если взрослые и опытные игроки умеют быстро и правильно различать с большой точностью характер создавшейся игровой ситуации вскрывать замыслы своих партнеров и противников.

То дети и новички в значительном числе случаев сосредотачивают свое внимание, главным образом на элементах, бросающихся в глаза, но не имеющих существенного значения для дальнейшего развития игры, и поэтому не могут правильно оценивать игровые ситуации.

Умение правильно и точно воспринимать игровую ситуацию, в первую очередь связано, со способностью охватить в долю секунды размещение и противников и партнеров на поле, отчетливо увидеть их положение и определить действия, которые они в этот момент выполняют. Необходимо метко определять и расстояние между отдельными игроками, быстроту и направление их движений, а также скорость и направление полета мяча. Важно уметь наблюдать одновременно за деятельностью двух или более противников или партнеров и сосредотачивать свое внимание на том из них, который в данный момент наиболее опасен.

Но самое главное состоит в том, чтобы футболист быстро понял содержание всей ситуации, верно определил замыслы игроков обеих команд и предугадал дальнейшее развитие состязания.

Физиологической основой способности правильно и точно воспринимать происходящее на поле являются функциональные изменения, которые совершаются во всех участвующих анализаторах организма игрока. Ведущую роль среди них играет зрительно-двигательный анализатор.

Его деятельность дает игроку возможность, с одной стороны, воспринимать точно все, что происходит во внешней среде (в игровой ситуации), и, с другой — связывать эти восприятия с собственной двигательной деятельностью, особенно при работе с мячом.

Одним из свойств совершенного зрительно-двигательного восприятия является так называемое «чувство мяча». Под этим термином мы понимаем тонкое восприятие формы, эластичности, веса и других особенностей мяча, которое способствует высокому мастерству владения им в любой ситуации. Чем глубже и тоньше умеет игрок воспринимать постоянно меняющиеся ситуации, тем лучше он будет ориентироваться в течение игры и понимать содержание отдельных эпизодов.

В результате этого процесса у спортсмена образуется полное отражение возникшей на поле игровой ситуации, которое создает основу для ее дальнейшего анализа. Игрок только тогда сможет выделить существенные элементы игровой ситуации, решающие дальнейшее ее развитие, когда будет полностью представлять общую картину ситуации. На основе анализа этих элементов игрок осуществляет характеристику игровой ситуации и включает ее в группу ситуаций определенного типа. Эта классификация облегчает игроку выбор решения, так как дает ему возможность применить опыт и знания, приобретенные в течение предыдущих тренировок. Умение выбирать эффективные решения с учетом всех особенностей игровой ситуации представляет один из самых важных факторов тактического мастерства. Чем выше уровень тактического мастерства игрока, тем лучше и более творчески умеет игрок выбирать решения игровых ситуаций. Новичок не видит в игре решающих элементов, его внимание, как мы уже раньше отмечали, привлекают явления, бросающиеся в глаза, но не имеющие для хода игры существенного значения. Вследствие этого новичок не может правильно понять ситуацию и определить ее дальнейшее развитие. Избранное им решение зачастую не приносит должного эффекта. Причиной подобных тактических ошибок, кроме недостаточно развитой способности воспринимать все тонкости игровых ситуаций, является также и нехватка знаний и опыта. Когда игрок после известного периода тренировки накопит специальные знания и опыт, научится отличать основные элементы от второстепенных, весь процесс анализа игровой ситуации и выбор ее решения будет протекать гораздо совершеннее.

Характеристика и классификация игровой ситуации станут более верными и точными, Знания и опыт, приобретенные на предыдущих тренировках, помогут в выборе наиболее целесообразного способа решения ситуации. Самый же процесс часто протекает уже на основе аналогии. Игрок выбирает конкретное решение потому, что его применение в прошлом оказалось в подобных условиях успешным. Однако, несмотря на стремление использовать полученные знания и опыт, иногда игрок не может приспособить избранное решение к конкретной игровой ситуации.

Тем самым, конечно, эффект такого решения в известной степени снижается. Кроме того, на этом этапе встречаются и такие ситуации, характеристика и классификация которых затруднительна.

Обыкновенно это происходит с новыми ситуациями, которые возникают в процессе игры довольно редко. Их решение бывает порой неудачным, так как игрок не может выбрать решение по аналогии, не имея достаточного опыта. Только тогда, когда игрок стал способен воспринимать все элементы игровых ситуаций, когда он уже обладает соответствующими знаниями и опытом, может практически решать ряд игровых ситуаций, чаще всего встречающихся в игре, он в состоянии осуществить выбор решения правильно.

Характеристика и классификация игровых ситуаций проводятся на основе дифференциации деталей понимания всех взаимосвязей и отношений. Поэтому и выбор удачного решения, отвечающего всем тонкостям данной ситуации, естественно, не может быть только аналогией. Это сложный творческий процесс, требующий от игрока пристального внимания ко всем особенностям конкретной ситуации.

Такое решение бывает более совершенным, более гибким, а тем самым и эффективным.

Приведенные описания выбора решения той или иной игровой ситуации не отвечают, конечно, отдельным этапам процесса обучения, они характерны для игроков, тактически хорошо подготовленных, которые могут выполнять и во взаимодействии одновременно самые различные комбинации. Кроме того, процесс выбора решения может протекать у одного и того же игрока не одинаково. В большинстве случаев выбор решения осуществляется непосредственно выбором того или другого действия, приспособленного к конкретным условиям ситуации.

Но в игре встречаются случаи, когда игроки выбирают решение только в общих чертах и лишь позже конкретизируют его определенными тактическими действиями. Это, конечно, зависит от сложности тактической задачи, которую предстоит решать. Изложенное показывает, что анализ игровой ситуации и выбор ее решения являются совокупностью сложных психических процессов.

Их эффективность зависит в первую очередь от качества восприятия, имеющегося запаса теоретических знаний и практического опыта, полученных в процессе тренировочных занятий, а также и от способности творчески применить приведенные факторы. Осуществление принятого решения выражается в двигательной деятельности игрока.

Чтобы игрок не был ограничен в своей творческой двигательной деятельности, он должен хорошо владеть рядом специальных двигательных навыков, количество которых или суживает или расширяет его тактические возможности.

Эти двигательные навыки представляют довольно сложные действия, как, например, ведения мяча, обводка, передачи, удары по воротам, закрывание игрока с мячом и без мяча, отбор мяча и т. п. Каждое действие имеет в игре довольно большое число вариантов. Действие или его вариант, являются в сущности, цепью двигательных актов, которые тесно взаимосвязаны и друг друга обуславливают.

Характерной чертой, присущей двигательным навыкам, является их большая приспособляемость и подвижность.

Мастер футбола должен в совершенстве владеть техникой действий и их вариантов, так как только в этом случае он может «освободиться» от самоконтроля за применяемым действием и сосредоточить основное внимание на решении стоящей перед ним тактической задачи.

Только при условии полной автоматизации отдельных двигательных навыков игрок может полностью использовать имеющиеся тактические возможности.

В процессе игры футболисты применяют сложные двигательные действия не только в той форме, в какой они были изучены и закреплены, но и в комбинациях, как того может потребовать избранное решение.

Поэтому нужно, чтобы игроки совершенствовали технику в постоянно меняющихся условиях игры.

Обучение тактике.

Педагогический процесс обучения тактике ставит целью дать новичку-футболисту знания, сформулировать умения, закрепить навыки, развить качества, которые способствовали бы его успешной деятельности в постоянно меняющихся условиях игры.

Процесс обучения содержит три следующих взаимно и тесно связанных компонента:

- усвоение специальных знаний по тактике;
- овладение специальными умениями и навыками- индивидуальными и коллективными тактическими действиями;
- развитие творческих способностей.

В процессе обучения тактике эти компоненты составляют единое неделимое целое. Их совместное воздействие в правильной пропорции создает основу сложной творческой деятельности игрока — тактическое мастерство. Усвоение специальных знаний по тактике

Овладение теорией тактики имеет большое значение для роста и совершенствования тактического мастерства. Под понятием «теория тактики» мы разумеем совокупность специальных знаний, которые являются необходимым условием целесообразной деятельности игрока на поле. Эти знания включены в каждое действие игрока. Они постоянно дополняются и уточняются в процессе тренировки. Формирование тактических умений и навыков с их помощью значительно ускоряется и качественно улучшается. Теоретические знания помогают футболисту правильно ориентироваться в сложных игровых положениях, возникающих в практических условиях спортивной борьбы, анализировать их, оценивать возможные решения и выбирать из них самое эффективное.

Сумма знаний игрока, проверенных и уточненных в процессе игры, и составляет то, что мы называем опытом. Умение приобретать опыт и вновь его использовать развивается и совершенствуется в процессе тренировки. Это едва ли не самая важная часть тактического мастерства.

Обучение теории тактики проводится в двух направлениях.

Во-первых, игроков обучают специальной теории; они должны овладеть определенным количеством знаний, необходимых для успешного ведения игры.

Сюда относятся знания правил, системы игры, отдельных фаз игры, решений типичных игровых ситуаций (включая и стандартные). Знания о воздействии объективных условий на протекание игры (дождя, снега, солнца, ветра, размеров поля, качества грунта) и др.

Все это игрок должен учитывать в каждом действии в любой момент игры. Это означает, что игрок должен творчески применять полученные знания в самых разнообразных условиях соревнования. Влияние знаний на процесс игры с ростом тактического мастерства все время повышается. В результате игра проводится обдуманно, содержательно и результативно.

И во-вторых обучающимся объясняют и обосновывают технику и тактику отдельных действий в различных вариантах и показывают их на практике. Игрок знакомится с преимуществами и недостатками отдельных действий или их вариантов, осознает, в какой ситуации применение того или другого варианта выгодно и по какой причине.

Это не только ускоряет процесс обучения, но и повышает его качество. направления в процессе обучения взаимно переплетаются, дополняют друг друга и составляют единое целое. Обучение новичков начинается с объяснения основных правил игры в футбол, практическое овладение которыми продолжается еще в течение тренировочных игр.

После овладения правилами занимающиеся знакомятся с системами игры. Тренеру следует подробно и доходчиво рассказать занимающимся, о распределении обязанностей внутри команды и описать задачи отдельных игроков, вытекающие из их функций.

При занятиях с молодежью рекомендуется описывать основные задачи отдельных игроков в команде специализированно и конкретно: объяснения строить на действиях определенного игрока, который будет играть на данном месте.

Это и явится первым шагом к специализации игроков с самого начала обучения. Дело в том, что футболисты, играющие известное время на одном месте в команде, тоньше понимают поставленные перед ними задачи и лучше их выполняют.

Через некоторое время следует переставлять игроков, чтобы, играя на новых местах, они ознакомились и овладели функциями других игроков.

Таким образом, игроки получают правильное и полное представление об игре каждого партнера, лучше поймут и собственные задачи в рамках игры всего коллектива.

На следующем этапе обучения осуществляется детальный анализ отдельных фаз игры. Удобнее всего такой анализ сопровождать критикой конкретных недостатков, которые игроки допустили в недавно состоявшемся состязании. В детских командах мы рекомендуем применять последовательный анализ завязки атаки, перехода из защиты в нападение и собственно нападения. Только после анализа и практического овладения перечисленными фазами игры целесообразно приступать к анализу и обучению игре в защите.

Обоснованием предлагаемой последовательности служит то обстоятельство, что завязка атаки представляет для детей некоторую трудность в связи с их техническими и физическими возможностями.

Поэтому нам кажется методически правильным начинать обучение игроков несколькими основными комбинациями, с помощью которых они сумели бы передать мяч своим нападающим. Обучение дальнейшим фазам атаки без одновременного совершенствования защиты важно еще и потому, что нападающие учатся использовать ошибки защитников и могут поэтому действовать более свободно.

После анализа фаз игры можно переходить к изучению теоретических решений тактических задач разной трудности.

Этот этап также полезно увязать с разбором нарушений правил игры, невыполнением тактического плана, обсуждением ошибок, имевших место в прошедшем соревновании. Обучение специальной теории тактики игры здесь сочетается с объяснением и наглядным показом отдельных тактических действий.

Таким образом в тренировке достигается единство теории и практики. В процессе обучения рекомендуется применять как можно больше наглядных пособий. Несомненную пользу приносит демонстрация короткометражных кинофильмов о встречах команд высокого класса. Такие занятия вызывают интерес у занимающихся, способствуют расширению их знаний и опыта. Портативная школьная доска, на которой тренер может изображать в виде схем, рисунков разнообразные игровые положения и их тактические решения, также является хорошим помощником, повышающим эффективность обучения новичков теории тактики игры в футбол.

Самой важной коллективной формой обучения являются специальные беседы по теории, которые продолжаются от 30 до 60 мин. Эта форма занятий особенно при работе с детьми является самой трудной и поэтому требует от тренера-преподавателя тщательной подготовки.

Поддерживание интереса у детей к занятиям — важное условие успеха обучения.

Поэтому мы рекомендуем соединять специальные занятия по теории с демонстрацией фильмов или беседами с выдающимися спортсменами — мастерами футбола. Вполне оправдала себя такая тема для занятий — подготовка тактического плана игры. Ей следует посвящать перед каждой встречей приблизительно от 20 до 30 мин.

Тактический план, разработанный на основании собранных сведений о противнике и опыта, прошлых встреч и тренировок, должен всегда содержать и что-нибудь новое. Важно, чтобы в подготовке тактического плана активно участвовали все игроки.

Опыт показывает, что, если все игроки в конце подготовки тактического плана еще раз повторят свои основные задачи, намеченные в плане, то интерес игроков значительно повышается к предстоящей встрече и углубляется их сознательное отношение к принятому тактическому плану.

Перерыв во время состязания команд должен быть использован для короткого анализа первой половины и определения тактики игры во второй половине. Обсуждение прошедшей встречи не следует откладывать надолго.

Выявление и товарищеская критика недостатков в игре отдельных игроков, звеньев и всего коллектива под свежим впечатлением только что закончившегося соревнования придаст занятию живой характер.

Из каждого обсуждения необходимо сделать конкретные выводы, которые надо посоветовать занимающимся. Учесть при дальнейших тренировках и выступлениях на поле. Значение теории в процессе обучения тактике игры часто недооценивается.

Многие тренеры забывают, что глубокие теоретические знания по тактике являются одним из важных компонентов тактического мастерства. Обучение основным индивидуальным и коллективным тактическим действиям.

Совершенное овладение индивидуальными и коллективными тактическими действиями является основным условием тактического мастерства игроков. Оно обусловлено уровнем их предыдущей физической и технической подготовки. Чем выше степень подготовленности игроков, тем быстрее и легче будет протекать весь процесс обучения тактическим действиям.

Процесс обучения двигательным навыкам для осуществления тактических действий складывается из ознакомления с действием, обучения ему, устранения возможных ошибок и закрепления изученного действия. Ознакомление с изучаемым действием происходит посредством объяснения и показа.

Задача состоит в том, чтобы создать наиболее полное представление о действии, тактическом применении его и возможных, его вариантах в процессе игры.

Объяснение должно содержать характеристику действия с точки зрения его применения в игре, описание технической стороны и также описание важнейших его вариантов. Каждый из вариантов должен быть обоснован для того, чтобы игроку были ясны наиболее выгодные условия его применения. Объяснение дополняется показом действия.

Показ имеет целью наглядно подчеркнуть самые характерные стороны тактического действия в связи с его применением в типичных игровых ситуациях. Во многих случаях полезно неоднократно повторять показ изучаемого действия, чтобы еще более подробно и глубоко проанализировать его.

Собственно обучение состоит из трех основных фаз:

- обучения технике действия и ее применения в простых игровых ситуациях;
- обучения выбору варианта того же действия;
- обучения выбору наиболее выгодного решения поставленной тактической задачи.

В первой фазе сначала изучаются отдельные стороны (детали) тактического действия посредством специальных подготовительных упражнений, т. е. совершенствуются физические, технические и морально-волевые качества спортсмена, необходимые для осуществления действия.

Когда все стороны (детали) тактического действия достаточно усвоены, можно переходить к обучению тактическому действию в целом с помощью игровых упражнений, в которых, по возможности, сохраняются условия реальной игры.

В такие упражнения включается «противник» сначала пассивный, который затем постепенно становится все более активным.

Вторая фаза обучения — выбор варианта действия наступает с момента, когда игроки овладели двумя или несколькими вариантами одного и того же тактического действия. Цель этой фазы заключается в обучении игрока уметь выбрать выгодный вариант тактического действия на основе самостоятельной оценки создавшейся ситуации. Игрок учится оценивать не только решающие элементы, но и мелкие детали, которые влияют на выбор, того или другого варианта.

Важную роль в этой фазе играет противник, деятельность которого предусматривается и направляется тренером таким образом, чтобы заставлять игроков выбирать то или другое тактическое действие. На протяжении этой фазы игроки учатся соединять оценку простых игровых ситуаций с выбором решений и практическим осуществлением этих решений.

В третьей фазе действия игрока должны отвечать всем требованиям нормальной игры. Научить игрока выбирать из нескольких возможных решений такое, которое обеспечит скорую и убедительную победу над противником — вот задача этой фазы обучения. К этому времени игрок, конечно, должен уже хорошо владеть всеми основными тактическими действиями и их вариантами, быстро анализировать возникающие тактические ситуации, выделять их существенные элементы, уметь комбинировать движения и создавать новые действия как реакцию на изменившиеся игровые условия.

При практическом обучении на этой фазе применяются разнообразные игровые упражнения и подготовительные игры.

В обучении детей тактике игры в футбол подготовительные игры занимают особое место, потому что являются не только средством интенсивного обучения и совершенствования тактического мышления, но имеют и большое воспитательное значение (элементы состязания, эмоциональности и др.). Однако самым главным средством обучения тактике является, конечно, сама игра. Именно она развивает правильное тактическое мышление.

Но тренер-преподаватель должен руководить игрой, не допускать, чтобы игра протекала стихийно. Неорганизованность и стихийность ведет к возникновению серьезных недостатков и их закреплению.

В игре футболисты учатся действовать самостоятельно и эффективно, уже без вмешательства тренера. Ошибки, встречающиеся при обучении тактике, могут быть следствием, например, плохой ориентировки в игре из-за недостаточно развитого периферического зрения, ограниченных возможностей игрока.

Для решения конкретной тактической ситуации, из-за отсутствия теоретических знаний и т. д. Необходимо найти истинные причины ошибок и принять меры к быстрому их устранению. Недостатки и ошибки, связанные с технической, физической и морально-волевой подготовкой, устраняются, при помощи специальных упражнений, проводить которые лучше всего изолированно от игры. Закрепление изученного действия осуществляется путем многократного повторения в условиях игры. Для этого нужно стремиться к тому, чтобы молодежь играла как можно чаще.

Развитие творческих способностей. Во время тренировки параллельно с овладением и совершенствованием специальных тактических умений и навыков развиваются и определенные способности, которые помогают игроку целесообразно действовать по ходу игры.

Эти способности, которые мы называем творческими, или комбинационными, облегчают игрокам ориентировку на поле, правильный и быстрый анализ создавшейся игровой ситуации и точную реакцию на нее.

Благодаря этим способностям игрок может целесообразно применять в игре приобретенные умения и навыки.

Творческие способности можно условно разделить на две группы:

- способность ориентироваться на поле;
- способность быстро и правильно реагировать на игровые ситуации.

Основой правильной ориентировки на поле является развитое периферическое и глубинное зрение. Оно помогает игрокам определять, например, расстояние между игроками, между игроками и мячом, улавливать скорость движения игроков и мяча и воспринимать другие существенные элементы игровых ситуаций. Развитое периферическое и глубинное зрение дает игрокам возможность видеть в течение всего времени игры обширный участок поля, наблюдать одновременно, за движениями двух или больше игроков и переключать свое внимание с одних действий на другие, которые являются в данный момент самыми важными.

Способность быстро и точно реагировать на игровые ситуации зависит от умения выделять существенные элементы ситуации, классифицировать их, предусматривать дальнейшее развитие ситуации (т. е. предвидеть деятельность партнеров) и на основе этого выбирать выгодный способ решения.

Творческие способности можно развивать и совершенствовать с помощью ряда специальных упражнений, которые тренер должен включать в учебно-тренировочные занятия. Содержание этих упражнений при занятиях с детьми, конечно, должно отвечать физическим и психическим возможностям молодого организма.

Упражнения необходимо связывать с задачами отдельных этапов тренировки.

Так, например, в подготовительном периоде следует включать разнообразные упражнения на внимание: на зрительный и звуковой сигналы игроки должны выполнять то или другое нетрудное действие (сесть, лечь, присесть, повернуться, пригнуться, принять старт и т. п.).

Элемент состязания придает этим упражнениям нужную интенсивность, влияет на игроков и эмоционально.

В соревновательном периоде применяются упражнения на поле, которые приближаются к условиям игры, например упражнения, связанные с овладением мячом.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
1.5.	Учебно-тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	-	14	18
1.6.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
1.7.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
1.8.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		
1.9.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток		

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «футбол»

Соревновательная нагрузка-это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Соревновательная деятельность для обучающихся, проходящих спортивную подготовку,

представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных. Команды школы до 13 лет принимают участие в контрольных и товарищеских играх, матчевых встречах.

Основными соревнованиями для команд U-8, U-9, U-10, U-11, U-12 является участие во Всероссийских турнирах проводимых ДФЛ России. («Большие звезды светят малым», «Загрузи себя футболом», «Чемпионат ДФЛ», «ЛОКОБОЛ-РЖД»), в первенстве Приморского края по футболу принимают участие команды: U-10, U-11, U-12, U-13, U-14.

Команды школы U-13 – U-16 принимают участие в первенстве России, согласно календаря соревнований Дальневосточного футбольного союза. Именно в соответствии со сроками основных турниров надлежащим образом строится, подготовка команд.

Спортивные соревнования, предусмотренные в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки, имеют определенные требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, должны включать соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «футбол»:

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного отбора;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются спортивной школой по футболу на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап Совершенствования Спортивного мастерства
	1,2. года	3 года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины: футбол					
Контрольные	1	4	3	1	1
Основные	-	1	1	1	1
Игры	-	5	25	30	35

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Индивидуальная спортивная подготовка обучающихся спортивной школы по футболу используется для осуществления как строго запрограммированных учебно-тренировочных программ, так и для более свободной и менее напряженной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

В спортивной деятельности индивидуальную подготовку определяют как метод улучшения спортивного результата за счет организации и планирования дополнительной тренировочной нагрузки. Многие специалисты под индивидуальным подходом в спорте понимают такое построение тренировочной подготовки и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых создаются условия наибольшего развития способностей футболистов. В футболе самостоятельная, индивидуальная подготовка планируется, начиная с этапа начальной подготовки (2-3 год), исходя из индивидуальных особенностей каждого футболиста и уровня готовности в отдельных видах подготовки, составляющих футбол.

Основные задачи индивидуальных, самостоятельных тренировок:

- закрепление технических навыков, разученных на основных занятиях;
- повышение индивидуального уровня теоретических знаний по футболу;
- устранение недостатков в уровне готовности по отдельным видам спортивной подготовки, составляющих футбол.
- тренировку сильнейших приемов и совершенствование специфики действий в зависимости от амплуа;
- воспитание у футболистов чувства самостоятельности и ответственности.

Дополнительные рекомендации по методике индивидуальной тренировки:

- Формы и методы индивидуальной работы должны учитывать личностные характеристики футболиста;
- Каждый должен знать конкретную дополнительную работу для совершенствования или поддержания спортивной формы;
- Упражнения должны быть подобраны с точным воздействием на конкретные мышцы, задействованные при игре в футбол;
- Совершенствование индивидуального мастерства должно происходить за счет систематического повторения характерных игровых ситуаций, а не на основе систематического повторения стереотипных движений;
- Длительность индивидуальных занятий зависит от периода тренировки, уровня подготовленности игрока, степени ликвидации недостатков, задач конкретного занятия, интервала между играми.

Индивидуальная работа с мячом для развития и прогресса:

- Набор технических навыков и уверенное владение мячом.
- Координационные навыки.
- Владение мячом: в условиях прессинга, на скорости, в стадии утомления.
- Контроль мяча в движении: принять мяч с поворотом и сделать первый пас.
- Дриблинг, финты различные виды передач.
- Быстрая игра в 1 или 2 касания.
- Жонглирование.

Вот несколько вариантов одного упражнения по жонглированию, которые можно считать подготовительными для обучения и совершенствования техники (как образец, для понимания проблемы).

Жонглирование в движении.

Расстояние 20-50 метров. Задача, преодолеть это расстояние, не опуская мяч на землю (в самом начале, при трудностях выполнения, можно разрешить одно-два касания земли).

Никаких ограничений в способах касания мяча.

Далее идут варианты с усложнением задачи. Усложнения вводятся, после того как обучающийся начинает уверенно преодолевать отмеренное расстояние (которое постепенно увеличивается до максимума).

- касаться мяча только определенным способом (одной ногой, попеременно, стопа-бедро, бедро-стопа-голова и т.п.);
- увеличить скорость (засекается скорость выполнения определенного задания и постоянно снижается разрешенное время прохождения дистанции);
- усложнять начало и конец выполнения упражнения (учащийся начинает движение, на стартовой линии ему набрасывается мяч, не прерывая движение, мяч обрабатывается и в движении выполняется задание по жонглированию, на финише мяч останавливается указанным способом, на ограниченном пространстве, например с разворотом на 180 градусов);
- ограничивается не только способ касания мяча, но и их общее количество на дистанции;
- по дистанции расставляются помехи в движении.

Это упражнение можно считать, как подготовительное, для освоения техники обработки мяча. Оно вырабатывает тонкую координацию, из-за требований выполнения движения в строго определенной последовательности и высокой скорости.

Упражнения для индивидуальных тренировок

Индивидуальные тренировочные занятия не могут быть в ущерб командным, они должны быть предельно сжатыми по времени и не нудными.

Упражнения должны отвечать задачам физической и технической подготовки, быть максимально эффективны и легко контролируемы по объёму и интенсивности, поэтому необходим тщательный отбор упражнений для этих занятий.

1. Стартовая скорость, быстрота, точность ударов и передач.
2. Дистанционная скорость, выносливость, частота движений, сила ног.

Упр. № 1

Цели: стартовая скорость, быстрота, точность ударов и передач.

Передача мяча в парах в одно - два касания, с обязательным стартовым ускорением 3 - 4 м. навстречу мячу и возвращением в исходное положение. Движения носят челночный, почти циклический характер. Необходимый пульс достигается, расстоянием между партнёрами 10 – 15 м., и скоростью движения мяча, т.е. силой ударов по мячу.

Это упражнение можно делать и без партнёра, как в волейболе перед стенкой.

Главная задача, стартовые ускорения навстречу мячу и возвращение в исходное положение.

Упр. № 1 выполняется в двух режимах: передача мяча в одно касание и в два касания. При передаче в два касания, игрок первым касанием направляет мяч себе на ход, под удар (не путать с остановкой мяча) и вторым касанием (ударом) незамедлительно отправляет его партнёру или в стенку.

Таким образом, получается, что футболист непрерывно в течение 35 - 40 сек. выполняет стартовые ускорения и делает передачи партнёру в заданном пульсометром темпе.

Упр. №1 приучает футболиста не выключаться из игры, всегда держать корпус в положении высокого старта.

Упр. №1 тренируют способность футболиста переправлять мяч точно и быстро в нужном направлении, без задержки на обработку или на остановку. Темп игры в современном футболе всё выше, растёт и скорость движения мяча, любой пас или передача партнёра (соперника) больше похожи на удары и, реагировать на них, особенно в условиях прессинга очень сложно.

Чаще всего приходится играть в одно касание или не снижая скорости подправлять мяч себе на ход или под удар.

Технический приём «остановка мяча», приобретает новое значение. Один из тренеров сказал: «Мяч останавливают в двух случаях, чтобы пробить пенальти и чтобы унести домой!»

Упр. № 1 резко увеличивает число касаний и ударов по мячу за время тренировки. Развивает стартовую скорость, культуру паса, точность передач, ударов с любой ноги, уверенней контролируется мяч, ускоряется принятие решений в разных игровых ситуациях. Результаты заметны уже через месяц занятий.

Упр. № 2

Цели: дистанционная скорость, выносливость, частота движений, сила ног.

Бег в гору, забегание на лестницу. Это упражнение удобно делать на трибуне стадиона или на любой лестнице, где имеется не менее 30 - 40 ступенек.

Упр. № 2 можно делать в двух режимах, наступать на каждую ступеньку или прыгать через ступеньку.

Это упражнение имеет циклический характер и поэтому физическая нагрузка дозируется предельно точно.

1.2.4. Годовой учебный план - это основной документ, в котором распределены объемы реализации Программы по видам подготовки.

Составление учебного плана основывалось на принципах планирования подготовки футболистов, специфических особенностях футбола, возраста обучающихся, их подготовленности, календаря соревнований, условий, итогов реализации прошлогоднего плана, задачах этапа и требований стандарта о соотношении объемов подготовки по видам подготовки к общему объему.

Годовое планирование преследует в основном две задачи:

- повышение уровня общей и специальной работоспособности по сравнению с предшествующим годом;
- достижение максимального пика «спортивной формы» и удержание её на протяжении всего сезона

Годовой план конкретизируется составлением рабочих планов на каждый месяц. На основе месячных планов разрабатываются конспекты отдельных занятий.

Этапное планирование включает в себя составление рабочего плана подготовки команды в одном из периодов.

План подготовительного периода содержит в себе почасовой объем учебно-тренировочных занятий различной направленности, уточняет количество контрольных игр, раскрывает динамику нагрузки.

План подготовки в соревновательном периоде включает в себя чередование различных микроциклов в зависимости от календаря соревнований, уточняет содержание и направленность учебно-тренировочных занятий в меж-игровых циклах.

В переходном периоде план подготовки составляется с учетом нагрузок прошедшего сезона и включает в себя прежде всего почасовой объем восстановительных учебно-тренировочных занятий, а также уточняет объем и содержание индивидуальных тренировок футболистов.

Оперативное планирование включает в себя рабочий план подготовки команды на срок от одной недели до месяца. В плане конкретизируется содержание тренировочных и соревновательных микроциклов, раскрывается динамика нагрузки и т.д.

Текущее планирование представляет собой конкретный план на одно тренировочное занятие с учетом возрастных особенностей, индивидуального физиологического состояния, динамики нагрузки в соответствующем микроцикле и т.д.

Построение учебно-тренировочного процесса в годичном цикле во многом обусловлено календарем соревнований по футболу.

**Годовой учебно-тренировочный план объемов учебно-тренировочного процесса в группах спортивной подготовки МАУ ДО «СШ «Океан» НГО
по виду спорта «Футбол» из расчета на 52 недели на 2024 год.**

	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки								
		Этап Начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год
		Недельная нагрузка в часах								
		6	8	8	10	10	10	12	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2	2	2	2	3	3	3
		Наполняемость групп (чел)								
1	Общая физическая подготовка	46	62	62	68	68	68	90	90	75
2	Специальная физическая подготовка	-	-	-	38	38	38	62	62	90
3	Техническая подготовка	146	184	184	188	188	188	120	120	88
4	Интегральная подготовка	72	106	106	70	70	70	112	112	162
5	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	36	36	36	44	44	82
6	Тактическая подготовка	6	8	8	42	42	42	68	68	158
	Психологическая подготовка									
	Теоретическая подготовка									
7	Инструкторская практика	-	-	-	12	12	12	16	16	26
	Судейская практика	-	-	-						
8	Восстановительные мероприятия	10	14	14	14	14	14	50	50	68
	Медицинское обследование									
	Тестирование и контроль									
9.	Самоподготовка	32	42	42	52	52	52	62	62	83
Общее количество часов в год		312	416	416	520	520	520	624	624	832
Количество тренировок в неделю		3	4	4	5	5	5	5-6	5-6	6-7

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

№ П/П	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	С-Звыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9 - 11
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7 - 9	9 - 11	9 - 11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-4	7 - 8	7 - 8	10 - 12
4.	Техническая подготовка (%)	45 - 52	43 - 49	35 - 39	18 - 20	9 - 11
5.	Интегральная подготовка (%)	32 - 36	34 - 39	20 - 24	26 - 29	27 - 32
6.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	7 - 9	11 - 13	19 - 20
7.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2 - 3	2 - 3	3 - 4
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3 - 5	3 - 5	2 - 4	8 - 11	8 - 11

Специфика организации учебно-тренировочного процесса.

Для проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки и участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта «футбол», допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку. Также к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, допускается привлечение дополнительно тренера-преподавателя по подготовке вратарей.

Расписание учебно-тренировочных занятий по футболу утверждается после согласования с тренерско-педагогическим советом в целях установления более благоприятного режима занятий, отдыха обучающихся, с учетом их образовательной деятельности в образовательных организациях и других учреждениях.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы.

По результатам сдачи контрольно-переводных нормативов осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки реализации программы.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой обучающиеся сдают промежуточные нормативы.

Результатом сдачи промежуточных нормативов является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей, специальной физической подготовки и технической подготовки.

1.2.5. Воспитательная работа

Целенаправленная и систематически организованная воспитательная работа ведет к повышению спортивных результатов, успеваемости обучения в школе и определяет дальнейший жизненный путь юных футболистов.

В «СШ «Океан» НГО особое место занимают вопросы подготовки всесторонне развитых, трудолюбивых и образованных, дисциплинированных, активных спортсменов во время многолетней спортивной подготовки футболистов.

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями:

- первый – в процессе систематических, регулярных учебно-тренировочных занятий;
- второй – в процессе спортивных соревнований.

Воспитательная работа проводится преимущественно в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований и формирует у футболистов потребность к занятиям футболом, постоянному стремлению к самосовершенствованию, к пополнению своих знаний, умений и навыков, воспитанию трудолюбия и бережного отношения к окружающему миру, к творческому подходу в жизни в применении своего опыта и знаний в практической деятельности.

Формирование волевых качеств, которые так необходимы в спортивной деятельности, – одна из важных задач и сторон морально-волевой характеристики спортсмена. Волевые свойства спортсменов формируются на основе высокой идейности и нравственности.

"Спортивная этика" является целью воспитания, потому что в ней концентрируются все нравственные нормы. Одновременно она является средством воспитания, как конкретный кодекс спортивной чести, к которому тренер с юных лет приучает спортсмена системой последовательных нравственных требований.

"Спортивной этикой" называют совокупность норм поведения, регулирующих отношения детей в сфере спортивной деятельности. Нормы спортивной этики легко воспринимаются,

если они сводятся к требованиям вести себя в спорте так, как это достойно человека, честно соблюдать установленные правила соревнований, не прибегать к запрещенным способам достижения превосходства над соперником, не допускать грубостей и т.д.

В соревнованиях проверяются на прочность качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств футболистов, является настоящей школой для становления спортивного мастерства.

В процессе многолетней подготовки футболистов выделяют следующие воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

В свою очередь эффективность воспитательной работы в полной мере зависит от проводимых воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театр и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов.

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах:

Первая – годовой план воспитательной работы;

Вторая – календарный план на месяц;

Третья – план работы тренера.

При планировании воспитательной работы следует учитывать год обучения и уровень спортивной подготовленности спортсменов, и реальные условия эффективного

нравственно-волевого воспитания.

Достижение положительных результатов воспитательной работы возможно при соблюдении следующих условий:

- диагностика личностных особенностей нравственно-волевого развития обучающихся как условие индивидуализации воспитательного процесса;
- прогнозирование и реализация личностного и социально-ценностного результата спортивной деятельности каждого обучающегося;
- конструирование целей спортивной деятельности, адекватных интересам, психофизическим возможностям, личностному и социальному развитию обучающихся;
- комплексное использование индивидуальных, групповых и коллективных форм взаимодействия обучающихся;
- стимулирование самостоятельности и самостоятельности обучающихся, адекватных их нравственно-волевой зрелости;
- создание субъект - субъектных отношений между обучающимися и тренерами-преподавателями с уважительным отношением к личности, ее ценностям, мнениям, выбору решений;
- моделирование в учебно-тренировочных занятиях ситуаций, внешних и внутренних предпосылок, приближенных к условиям реальных соревнований и требующих самостоятельного выбора нравственных волевых решений, поступков, творческой активности;
- систематический анализ и моральная оценка тренером-преподавателем и обучающимися результатов и мотивов поступков и действий каждого члена спортивного коллектива.

Особое место в проведении с юными футболистами воспитательной работы занимают соревнования. Наблюдая за проведением и высказываниями обучающихся во время игр, тренеры-преподаватели получают информацию о состоянии формирования коллектива, делают выводы об индивидуальных особенностях юных футболистов. Такая информация позволяет внести необходимые коррективы в систему воспитательной работы со своими подопечными. Отсутствие привычных факторов воздействия (семья, школа, товарищи, знакомые) приводит к тому, что тренер-преподаватель становится главным и зачастую единственным руководителем воспитательного процесса. Такая ситуация, естественно, накладывает на него серьезную ответственность.

Сила личного примера тренера-преподавателя определяется тем, насколько

последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли. Сегодня российский футбол редко демонстрирует примеры воспитанности как игроков, так и болельщиков.

Нужно делать все, чтобы на трибуны стадионов вернулись семьи, и тогда боление станет воспитательным процессом. Таким образом, цель такой работы – «воспитание воспитанного игрока».

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
2	Здоровье сбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни.	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); -подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами вида спорта «футбол»	В течении учебного года: согласно календаря соревнований и мероприятий
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течении учебного года:
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов(герб, флаг, гимн), готовность к служению отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта «футбол» в современном обществе, легендарных спортсменов в г. Находка, Российской Федерации, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров, ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «футбол»	В течении учебного года:
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: -физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том	В течении учебного года:

		числе в парадах, церемониях открытия(закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;	
4	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер -классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течении учебного года:

1.2.6. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий.

Допинг - запрещенные фармакологические препараты, используемые с целью стимуляции физической и психологической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу. Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет антидопинговое агентство (ВАДА). Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;
- анаболические агенты;
- диуретики;
- пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы:

- кровяной допинг;
- физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу.

Помещения (станции) допинг- контроля размещаются на всех спортивных аренах.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в тренировке спортсмена, предусмотрено наказание. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стресс устойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекалывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов «фейр-плей», отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

План антидопинговых мероприятий по виду спорта футбол на год представлен в таблице

Основная цель реализации антидопинговых мероприятий – предотвращение применения допинговых средств среди спортсменов

№ п/п	Тема	Форма предоставления	Целевая аудитория	Исполнители
1.	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование неприменения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов			Директор
2.	Образовательный антидопинговый онлайн курс - Русада	Онлайн курс	Тренеры школы	
3.	Спортсмены обязаны знать нормативные документы: Международный стандарт ВАДА «Запрещённый список» и Международный стандарт ВАДА	Лекция		Тренеры

	по тестированию.		Тренировочные группы	
4.	Информирование спортсменов о запрещённых веществах.	Беседы со спортсменами		Врач школы, тренеры
5.	Информирование спортсменов об опасности применения допинговых средств для их здоровья;	Беседы со спортсменами		Врач школы, тренеры
6.	Ознакомление спортсменов с их правами и обязанностями;	Лекция		Тренеры
7.	Ознакомление спортсменов с порядком проведения допинг контроля;	Лекция		Врач школы, тренеры
8.	Индивидуальные консультации.		Спортсмены школы	Врач школы,
9.	Опросы и тестирование,		Спортсмены школы	Врач школы, тренеры

1.2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Футбол как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса футболиста, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе.

Инструкторская практика.

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения футболу.

Поочередно исполняя роль инструктора, спортсмены учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия.

Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией футбола, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания.

Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда футболисты имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении упражнений;
- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- уметь составить положение о проведении соревнований по футболу;
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;
- провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно);
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата

В группах начальной подготовки с обучающимися проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований.

Отдельные,

наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные занятия обучающиеся выполняют самостоятельно.

Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В учебно-тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах спортивного совершенствования обучающиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера-преподавателя и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить

систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счет самообразования.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Судейская практика дает возможность футболистам получить квалификацию судьи по футболу.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе.

Активно и систематически участвовавшим в соревнованиях, на судейских должностях на соревнованиях школьного, городского и краевого масштабов.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

1. Теоретические основы судейского мастерства.
2. Правила игры (Изучение Правил игры. Требования к единой трактовке правил.)
3. Практические навыки судейского мастерства (изучение жестов, правила владения свистком, перемещение на поле.),
4. Искусство коммуникации как один из важнейших элементов контроля и управления игрой.
5. Теория и практика единоборств в свете современных тенденций в футболе.
6. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов.
7. Особенности организации учебных занятий.

План инструкторской и судейской практики.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
1.	Инструкторская практика (проведение тренировок, и.т.п.)	В соответствии с годовым Календарным Планом спортивных мероприятий	Тренеры спортивной школы
2.	Судейская практика (судья, арбитр. секретарь)		

1.2.8. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «футбол». Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь

медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышение спортивных результатов возможно только при рациональном построении тренировки, соответствии между величиной нагрузки и функциональным состоянием футболистов.

Данные средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха.

Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Система гигиенических факторов состоит из следующих разделов:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;
- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке футболистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климато-временные факторы и т.д.).

В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренер, медицинские работники и сами спортсмены.

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллектива).

Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренер-преподаватель должен хорошо знать и постоянно контролировать состояние социально-гигиенических факторов микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий. Вопросы личной гигиены связаны с использованием рационального распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом, отказом от вредных привычек и др.

Необходимо:

- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения тренировочных занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов.

По мнению специалистов, наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 часов и от 16 до 20 часов.

Питание юных футболистов строится с учетом этапов подготовки, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок, климатогеографических и индивидуальных особенностей игроков.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок.

Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные физиотерапевтические средства воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.).

Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма.

Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом.

Средства общего воздействия (массаж, ванны и т. д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1- 2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Примерные комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ, комплексы средств, рекомендуемые врачом, индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж

1.3. Система контроля.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является система контроля, позволяющая оценивать подготовленность юных спортсменов на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру-преподавателю объективно оценить правильность избранного направления подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс. Значение комплексного контроля в процессе спортивных занятий с детьми особенно велико, так как достижение ими относительно высоких для их возраста спортивных результатов, выполнение разрядных нормативов далеко не всегда свидетельствует о том, что юные спортсмены будут прогрессировать и при переходе в группу взрослых спортсменов.

На учебно-тренировочном этапе подготовки исключительно важным является учет принципиальной установки на соразмерное развитие физических качеств, что обеспечивает оптимальное соотношение различных сторон двигательной подготовленности, позволяет овладеть широким функциональным потенциалом и в должной мере обеспечить уровень

базовой подготовки. Поэтому столь важно значение системы контрольных испытаний и нормативов, которые являются определенными ориентирами для рационального построения учебно-тренировочного процесса юных спортсменов. В соответствии с

необходимостью оценивать этапные, текущие и оперативные состояния спортсменов принято различать

три вида контроля:

- этапный;
- текущий;
- оперативный.

Этапный контроль направлен на оценку подготовленности юных футболистов в начале и конце каждого этапа и проводится в виде этапного комплексного обследования, три или четыре раза в год, в зависимости от календаря соревнований, обычно в конце подготовительного периода, в конце промежуточного и в конце сезона.

В программу этапного комплексного обследования входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование физических качеств;
- расчет показателей нагрузки, выполненной за прошедший этап.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии футболистов после одного или серии учебно-тренировочных занятий, по прошествии 2-4 микроциклов и внесения соответствующей коррекции в планы подготовки.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости футболистами учебно-тренировочных нагрузок и является основой для рационального управления учебно-тренировочным процессом. В практике футбола используют все виды контроля. В современном футболе идея органического слияния контроля и учебно-тренировочного процесса - неотъемлемая часть подготовки игроков. Такой подход, с одной стороны, обеспечивает непрерывность учебно-тренировочного процесса, с другой – повышает объективность получаемой информации. Все виды обследований проводятся тренерами-преподавателями.

По итогам анализа комплексного обследования составляется заключение, на основе которого вносятся коррекции в учебно-тренировочные планы.

С целью оценки результатов влияния физических упражнений на организм обучающихся, осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основанный на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям футболом и участия в соревнованиях осуществляется медицинским работником СШ «Океан», врачами и специалистами медицинских учреждений.

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

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям футболом и участия в соревнованиях осуществляется медицинским работником «СШ «Океан» НГО, врачами и специалистами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно - поликлинических учреждений, врачебно- физкультурного диспансера.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства ежегодно проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом.

Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а также допуска спортсмена к занятиям и соревнованиям – осуществляются текущие медицинские наблюдения.

1.3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
- стабильность состава обучающихся;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, специальной физической, технико-тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- состояние здоровья спортсменов;

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, специальной физической, технико-тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдение правил техники безопасности и охраны труда, санитарно-гигиенических требований при подготовке и проведении учебно-тренировочных мероприятий, а также мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- количество спортсменов, переданных из организации для зачисления в УОР или переданных из организации для приема на работу в ЦСП;
- численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

1.3.2. Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

Педагогический контроль в виде входной, промежуточной и итоговой аттестация предполагает тестирование по общей и специальной подготовке до начала занятий, в процессе и после освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства);
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);
- мониторинг индивидуальных достижений обучающихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки);
- протоколы сдачи аттестации;
- результаты промежуточной и итоговой аттестации.
- обработанные протоколы результатов итоговой аттестации;
- итоговый отчет тренера – преподавателя.

1.3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

Приложение N 6
к федеральному стандарту спортивной подготовки
по виду спорта «футбол»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше Года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1	Челночный бег 3x10	с	Не более		Не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	Не более		Не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1	Ведение мяча 10 м	с	Не более		Не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)		Не более		Не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)		Не более		Не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность		Не менее		Не менее	
			-	-	5	4

Приложение N 7
к федеральному стандарту спортивной подготовки
по виду спорта "футбол"

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной
квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода обучающихся на учебно- тренировочный этап**

(этап спортивной специализации по виду спорта «футбол»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Челночный бег 3x10	с	Не более	
			8,70	9,0
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	Не более	
			2,20	2,30
1.3.	Бег на 30 м	с	Не более	
			5,4	5,6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года обучения)	см	Не менее	
			30	27
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	Не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м		Не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10 м		Не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность (10 ударов)	Количество попаданий	Не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	Количество попаданий	Не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года обучения)	м	Не менее	
			8	6

Приложение N 8
к федеральному стандарту спортивной подготовки
по виду спорта "футбол"

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «футбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Челночный бег 3x10	с	Не более	
			7,40	7,80
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	Не более	
			1,95	2,10
1.3.	Бег на 30 м	с	Не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года обучения)	см	Не менее	
			35	27
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	Не более	
			2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м		Не более	
			7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3x10 м		Не более	
			8,50	8,70
2.4.	Удар на точность (10 ударов)	Количество попаданий	Не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	Количество попаданий	Не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	15	12

Комплексы контрольных упражнений для оценки ОФП, технической подготовки обучающихся, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования.

Методика тестирования показателей общей физической подготовленности

- 1.** Бег 10м и 30 м с высокого старта проводится на дорожке стадиона, манежа в спортивной обуви, без шипов.
- 2.** Челночный бег 3 x 10 (м) проводится с высокого старта на ровной дорожке. Пробежать 10 м, коснуться поверхности конуса за линией поворота. Повернув кругом, пробежать 2 отрезка по 10 метров.
- 3.** Прыжок в длину с места выполняется толчком двух ног от линии на покрытие, исключая жесткое приземление. И.П. – носки ног за линией. Прыгнуть вперед и приземлиться на обе ноги. Результат определяется по ближней к линии старта отметке с точностью до 5 см. Дается 3 попытки. Лучший результат попытки идет в зачет.
- 4.** Прыжок в высоту с места без замаха и со взмахом рук – проводится по методу В. М Абалакова стоя на платформе выполняется прыжок вверх без замаха и со взмахом рук на каждый вид прыжка дается 3 попытки. Лучшие результаты идут в зачет.

Ведение мяча

2

с изменением направления - 10 м

Организация теста:

- дистанция 10 м, ширина коридора для ведения - 2 м
- на дистанции конусами размечены 4 ворот шириной по 0,5 м, через которые игрок должен провести мяч
- расстояние между воротами – 2 м
- выполняется игроками по очереди
- в каждом забеге участвует 1 игрок
- 2 попытки
- в 1-ой попытке ведение только правой ногой, во 2-ой – только левой



Важно стандартизировать условия проведения теста!

- проводить тест на одном и том же покрытии
- у игроков должна быть одна и та же одежда и обувь
- исключить влияние погодных условий (ветер, осадки, температура воздуха) на проведение теста

Определение итоговой оценки:

- оценивается результат каждой из 2-х попыток

Итоговая оценка:

этап \ оценка	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
10-11 лет	7,25 с и быстрее	7,26-7,50 с	7,51-7,75 с	7,76 с и медленнее
12 лет	7,00 с и быстрее	7,01-7,25 с	7,26-7,50 с	7,51 с и медленнее
13 лет	6,75 с и быстрее	6,76-7,00 с	7,01-7,25 с	7,26 с и медленнее
14 лет	6,50 с и быстрее	6,51-6,75 с	6,76-7,00 с	7,01 с и медленнее
15 лет	6,25 с и быстрее	6,26-6,50 с	6,51-6,75 с	6,76 с и медленнее
16 лет	6,00 с и быстрее	6,01-6,25 с	6,26-6,50 с	6,51 с и медленнее
17 лет	5,75 с и быстрее	5,76-6,00 с	6,01-6,25 с	6,26 с и медленнее

Ведение мяча

2

с изменением направления - 10 м

Организация теста:

- дистанция 10 м, ширина коридора для ведения - 2 м
- на дистанции конусами размечены 4 ворот шириной по 0,5 м, через которые игрок должен провести мяч
- расстояние между воротами – 2 м
- выполняется игроками по очереди
- в каждом забеге участвует 1 игрок
- 2 попытки
- в 1-ой попытке ведение только правой ногой, во 2-ой – только левой



Важно стандартизировать условия проведения теста!

- проводить тест на одном и том же покрытии
- у игроков должна быть одна и та же одежда и обувь
- исключить влияние погодных условий (ветер, осадки, температура воздуха) на проведение теста

Определение итоговой оценки:

- оценивается результат каждой из 2-х попыток

Итоговая оценка:

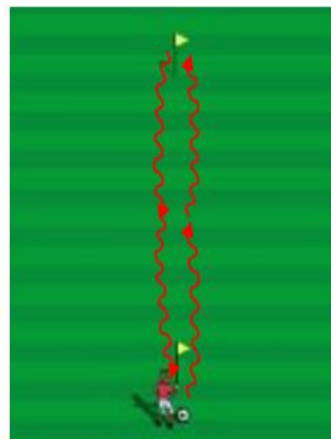
этап \ оценка	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
10-11 лет	7,25 с и быстрее	7,26-7,50 с	7,51-7,75 с	7,76 с и медленнее
12 лет	7,00 с и быстрее	7,01-7,25 с	7,26-7,50 с	7,51 с и медленнее
13 лет	6,75 с и быстрее	6,76-7,00 с	7,01-7,25 с	7,26 с и медленнее
14 лет	6,50 с и быстрее	6,51-6,75 с	6,76-7,00 с	7,01 с и медленнее
15 лет	6,25 с и быстрее	6,26-6,50 с	6,51-6,75 с	6,76 с и медленнее
16 лет	6,00 с и быстрее	6,01-6,25 с	6,26-6,50 с	6,51 с и медленнее
17 лет	5,75 с и быстрее	5,76-6,00 с	6,01-6,25 с	6,26 с и медленнее

Ведение мяча 3x10 м

3

Организация теста:

- дистанция 10 м, 2 стойки
- ведение мяча 3x10 м вокруг стоек
- выполняется игроками по очереди
- в каждом забеге участвует 1 игрок
- 2 попытки
- в 1-ой попытке ведение только правой ногой, во 2-ой – только левой



Важно стандартизировать условия проведения теста!

- проводить тест на одном и том же покрытии
- у игроков должна быть одна и та же одежда и обувь
- исключить влияние погодных условий (ветер, осадки, температура воздуха) на проведение теста

Определение итоговой оценки:

- оценивается результат каждой из 2-х попыток

Итоговая оценка:

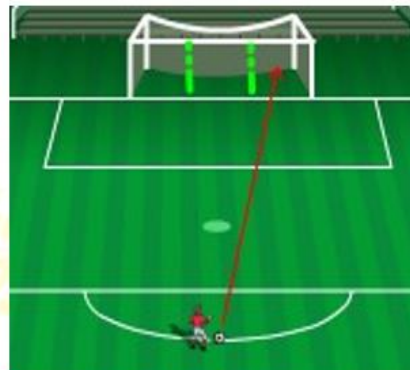
этап \ оценка	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
10-11 лет	9,50 с и быстрее	9,51-9,75 с	9,76-10,00 с	10,01 с и медленнее
12 лет	9,25 с и быстрее	9,26-9,50 с	9,51-9,75 с	9,76 с и медленнее
13 лет	9,00 с и быстрее	9,01-9,25 с	9,26-9,50 с	9,51 с и медленнее
14 лет	8,75 с и быстрее	8,76-9,00 с	9,01-9,25 с	9,26 с и медленнее
15 лет	8,50 с и быстрее	8,51-8,75 с	8,76-9,00 с	9,01 с и медленнее
16 лет	8,25 с и быстрее	8,26-8,50 с	8,51-8,75 с	8,76 с и медленнее
17 лет	8,00 с и быстрее	8,01-8,25 с	8,26-8,50 с	8,51 с и медленнее

Удар на точность 14-17 лет

4

Организация теста:

- дистанция 20,15 м (полурадиус штрафной)
- ворота стандартных размеров (7,32x2,44)
- на расстоянии 2 м 45 см от боковых штанг с помощью ленты делаются 2 зоны для удара на точность
- удар по неподвижному мячу
- выполняется 3 удара правой ногой, 3 удара - левой
- задача – попасть в ворота верхом
- размер мяча - №5



Важно стандартизировать условия проведения теста!

- проводить тест на одном и том же покрытии
- у игроков должна быть одна и та же одежда и обувь
- исключить влияние погодных условий (ветер, осадки, температура воздуха) на проведение теста

Определение итоговой оценки:

- оценивается количество попаданий в ворота за 6 ударов

Итоговая оценка:

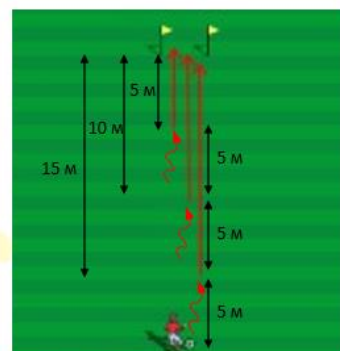
оценка этап	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
10-11 лет	6	5	4	3 и меньше
12 лет	6	5	4	3 и меньше
13 лет	6	5	4	3 и меньше

Передача

5

Организация теста:

- ширина «коридора» для выполнения теста – 2 м
- ведение мяча – 5 м, затем выполняется передача в зону шириной 1,5 м, обозначенную 2 стойками
- выполняется 3 удара правой ногой, 3 удара – левой
- При выполнении теста ведение и удар выполняются одной и той же ногой
- для возраста 8-9 лет расстояние для передачи 5 м, 10-13 лет – 10 м, 14-17 лет – 15 м
- задача – выполнить точную передачу между стоек
- размер мяча для 8-13 лет – №4, 14-17 лет – №5



Важно стандартизировать условия проведения теста!

- проводить тест на одном и том же покрытии
- у игроков должна быть одна и та же одежда и обувь
- исключить влияние погодных условий (ветер, осадки, температура воздуха) на проведение теста

Определение итоговой оценки:

- оценивается количество попаданий в ворота за 6 ударов

Итоговая оценка:

этап \ оценка	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
10-11 лет	6	5	4	3 и меньше
12 лет	6	5	4	3 и меньше
13 лет	6	5	4	3 и меньше
14 лет	6	5	4	3 и меньше
15 лет	6	5	4	3 и меньше
16 лет	6	5	4	3 и меньше
17 лет	6	5	4	3 и меньше

Вбрасывание мяча на дальность

Организация теста:

- ширина «коридора» для выполнения теста – 3 м
- 2 стойки на расстоянии 1 м, линия между стойками
- рулетка
- 3 попытки
- выполняется игроками по очереди
- размер мяча для 10-13 лет – №4, 14-17 лет – №5



Важно стандартизировать условия проведения теста!

- проводить тест на одном и том же покрытии
- у игроков должна быть одна и та же одежда и обувь
- исключить влияние погодных условий (ветер, осадки, температура воздуха) на проведение теста

Определение итоговой оценки:

- оценивается лучший результат из 3-х попыток

Итоговая оценка:

этап \ оценка	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
10-11 лет	11 м и дальше	9-10 м	8-9 м	меньше 8 м
12 лет	12 м и дальше	10-11 м	9-10 м	меньше 9 м
13 лет	13 м и дальше	11-12 м	10-11 м	меньше 10 м
14 лет	14 м и дальше	12-13 м	10-11 м	меньше 10 м
15 лет	16 м и дальше	14-15 м	12-13 м	меньше 12 м
16 лет	18 м и дальше	16-17 м	14-15 м	меньше 14 м
17 лет	20 м и дальше	18-19 м	16-17 м	меньше 16 м

1.4. Рабочая программа по виду спорта «футбол», программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематический план.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ДО СШ «Океан» НГО
 _____ В.М. Кшеминский
 « ____ » _____ 2026 г.

**Годовой план учебно-тренировочных занятий для группы первого года начальной подготовки
 (1 год - 7 лет)**

№	Виды подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
1.	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	46
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Техническая подготовка	12	12	12	12	12	12	13	13	12	12	12	12	146
4.	Интегральная подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
5.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6.	Тактическая подготовка Психологическая подготовка Теоретическая подготовка	1		1	1		1			1			1	6
7.	Инструкторская практика Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Восстановительные мероприятия Медицинское обследование Тестирование и контроль	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1		10
9.	Самоподготовка	1	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	32
10.	Всего часов за 52 недели	25	25	26	26	26	27	26	27	27	26	26	25	312
11.	Количество часов в неделю	6												
12.	Количество тренировок в неделю	3												

Учебно-тематический план группы начальной подготовки первого года обучения.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 180/180		
		≈ 60/60	январь	
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 15/15		Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Техника безопасности при занятиях футболом	≈ 15/15		Техника безопасности при занятиях футболом
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 15/15		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 15/15		Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
		≈ 45/45	март	
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 15/15		Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 15/15		Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Закаливание организма	≈ 15/15		Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
		≈ 45/45	июнь	
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 15/15		Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
		≈ 15/15		
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 15/15		Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
		≈ 30/30	декабрь	
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 15/15		Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании.	
	≈ 15/15			
...	

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ДО СШ «Океан» НГО
 _____ В.М. Кшеминский
 « ____ » _____ 2026 г.

**Годовой учебно-тренировочный план объемов учебно-тренировочного процесса этапа начальной подготовки 2-3 годов обучения в
 МАУ ДО СШ «Океан» НГО**

№	Виды подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
1.	Общая физическая подготовка	5	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	62
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Техническая подготовка	12	15	15	16	15	16	15	16	16	16	16	16	184
4.	Интегральная подготовка	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	106
5.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6.	Тактическая подготовка Психологическая подготовка Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1			1		1	1		8
7.	Инструкторская практика Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Восстановительные мероприятия Медицинское обследование Тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	2		2	1	1	2	14
9.	Самоподготовка	3	3	3	3	4	4	5	5	3	3	3	3	42
10.	Всего часов за 52 недели	30	35	35	35	35	35	36	36	35	35	35	34	416
11.	Количество часов в неделю	8												
12.	Количество тренировок в неделю	4												

Учебно-тематический план для групп начальной подготовки (2 – 3) годов обучения

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 180/180		
		≈ 60/60	январь	
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 15/15		Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Техника безопасности при занятиях футболом	≈ 15/15		Техника безопасности при занятиях футболом
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 15/15		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 15/15		Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
		≈ 45/45	март	
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 15/15		Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 15/15		Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Закаливание организма	≈ 15/15		Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
		≈ 45/45	октябрь	
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 15/15 ≈ 15/15		Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 15/15		Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
		≈ 30/30	ноябрь	
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 15/15 ≈ 15/15		Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании.
...	

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ДО СШ «Океан» НГО
 _____ В.М. Кшеминский
 «_____» _____ 2026 г.

Годовой учебно-тренировочный план объемов учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе (1 – 3) годов обучения.

№	Виды подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
1.	Общая физическая подготовка	7	7	6	5	5	5	5	5	5	5	6	7	68
2.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	38
3.	Техническая подготовка	15	16	16	16	16	15	15	15	16	16	16	16	188
4.	Интегральная подготовка	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	70
5.	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	3	3	4	4	4	4	4	2	2	36
6.	Тактическая подготовка Психологическая подготовка Теоретическая подготовка	3	2	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	42
7.	Инструкторская практика Судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8.	Восстановительные мероприятия Медицинское обследование Тестирование и контроль	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	14
9.	Самоподготовка	3	3	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	52
10.	Всего часов за 52 недели	40	40	42	45	45	45	44	45	45	45	43	40	520
11.	Количество часов в неделю	10												
12.	Количество тренировок в неделю	5												

Учебно-тематический план для группы первого года обучения на учебно-тренировочном этапе.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 810/810		
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 45/45	Январь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Техника безопасности при занятиях футболом	≈ 15/15		Техника безопасности при занятиях футболом
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 60/60	январь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 60/60	февраль	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 60/60	март	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Психологическая подготовка	≈ 90/90	март-ноябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Установки перед играми и разбор проведенных игр	≈ 210/210	март-октябрь	Установки перед играми и разбор проведенных игр
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 60/60	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Правила вида спорта	≈ 90/90	Май-декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 60/60	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 60/60	Ноябрь-декабрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Учебно-тематический план для групп (2 – 3) года обучения на учебно-тренировочном этапе.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 900/900		
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 30/30	Январь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Техника безопасности при занятиях футболом	≈ 15/15		Техника безопасности при занятиях футболом
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 30/30	январь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 60/60	февраль	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 60/60	март	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Психологическая подготовка	≈ 135/135	март-ноябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Установки перед играми и разбор проведенных игр	≈ 300/300	март-октябрь	Установки перед играми и разбор проведенных игр
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 60/60	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Правила вида спорта	≈ 90/90	Май-декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 60/60	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 60/60	Ноябрь-декабрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ДО СШ «Океан» НГО
 _____ В.М. Кшеминский
 «_____» _____ 2026 г.

Годовой учебно-тренировочный план объемов учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе (4 -5) года обучения.

№	Виды подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
1.	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	7	7	6	7	7	7	8	9	90
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	6	6	6	6	6	6	5	5	4	62
3.	Техническая подготовка	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	120
4.	Интегральная подготовка	9	9	9	9	9	10	10	10	10	9	9	9	112
5.	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	5	4	4	4	4	5	3	3	44
6.	Тактическая подготовка Психологическая подготовка Теоретическая подготовка	5	7	7	6	6	5	3	5	6	6	6	6	68
7.	Инструкторская практика Судейская практика	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	16
8.	Восстановительные мероприятия Медицинское обследование Тестирование и контроль	4	4	4	5	5	4	3	3	4	4	5	5	50
9.	Самоподготовка	4	5	6	5	5	5	6	6	5	6	5	4	62
11.	Всего часов за 52 недели	48	51	52	52	53	53	50	53	53	53	52	51	624
12.	Количество часов в неделю	12												
13.	Количество тренировок в неделю	6												

Учебно-тематический план для групп (4 – 5) года обучения на тренировочном этапе.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 960/960		
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 30/30	Январь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Техника безопасности при занятиях футболом	≈ 15/15		Техника безопасности при занятиях футболом
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 30/30	январь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 60/60	февраль	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 60/60	март	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Психологическая подготовка	≈ 135/135	март- ноябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Установки перед играми и разбор проведенных игр	≈ 330/330	март- октябрь	Установки перед играми и разбор проведенных игр
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 90/90	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Правила вида спорта	≈ 90/90	Май-декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 60/60	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 60/60	Ноябрь-декабрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ДО СШ «Океан» НГО
 _____ В.М. Кшеминский
 «_____» _____ 2026 г.

Годовой учебно-тренировочный план объемов учебно-тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования мастерства

№	Виды подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
1.	Общая физическая подготовка	8	8	7	6	5	5	5	5	5	5	8	9	76
2.	Специальная физическая подготовка	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	90
3.	Техническая подготовка	7	7	7	8	8	8	7	7	8	7	7	7	88
4.	Интегральная подготовка	13	13	13	13	14	14	14	14	14	14	13	13	162
5.	Участие в спортивных соревнованиях	2	4	7	7	9	9	9	9	9	9	5	3	82
6.	Тактическая подготовка Психологическая подготовка Теоретическая подготовка	15	15	14	12	12	12	12	12	12	12	15	15	158
7.	Инструкторская практика Судейская практика	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	26
8.	Восстановительные мероприятия Медицинское обследование Тестирование и контроль	6	6	6	6	5	5	5	5	6	6	6	6	68
9.	Самоподготовка	5	5	6	8	8	8	8	8	7	7	7	5	82
9.	Всего часов за 52 недели	65	66	70	70	71	71	70	70	71	70	70	68	832
10.	Количество часов в неделю	16												
11.	Количество тренировок в неделю	6												

Учебно-тематический план для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду футбол.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недо тренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для всех групп обучающихся)

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

Требования к уровню физической подготовленности футболистов постоянно растут. Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол станет еще более скоростно-силовым. Увеличится число игровых эпизодов, в которых игрок будет принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника. Уменьшится время на принятие решений. Возрастет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде. Станут намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно этой фазе на половине поля соперника. Скоростная техника станет основным фактором решения игровых задач, и особенно задач завершения атаки в штрафной площадке соперника. Все это приведет к тому, что повысится значение физической подготовленности игроков, особенно таких физических качеств, как быстрота реагирования и принятия решений, скорость передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Закладывать и развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста.

Цель общей физической подготовки – создание у занимающейся двигательной подготовленности, фундамента специальной подготовки. В качестве средств развития физической подготовленности рекомендуется использовать физические упражнения общего воздействия, упражнения из других видов спорта.

Общеразвивающие упражнения

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.

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 на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.

Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей.

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

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

Методы развития быстроты и скорости

1. Метод повторения движений с максимальным усилием. В его основе – повторение простых и сложных движений с максимальной затратой сил. Время отдыха должно быть достаточным для восстановления затраченных сил.

2. Метод отработки реакции на неожиданный импульс. Развивает быстроту реакции игрока при оценке ситуации, помогает быстро и результативно решать игровые задачи. Используется для развития простой и сложной реакции.

3. Метод повторных движений в облегченных условиях. Применяется для развития стабильной скорости (спринтерской) и для повышения частоты движения ног. В этих условиях развиваем так называемую «сверхскорость», которая значительно выше скорости, показываемой игроком во время матча. Так удается преодолевать «скоростной барьер» игрока и разрушать «скоростной стереотип». Упражнения требуют от футболиста максимальной сосредоточенности и тренированности.

Средства развития быстроты.

Подготовительные упражнения на быстроту (семенящий бег, бег с высоким подниманием коленей, с подпрыгиванием, прыжки);

-старты из разных положений (5-10 м; количество повторений: 4-6, время отдыха: 20-40 с);

-рывки на 10-20 м (количество повторений: 4-6, время отдыха 60-90 с);

-бег по прямой, разделенной на отрезки 60-100 м скорость: (средняя – максимальная – средняя – максимальная и т.д.);

-эстафеты; подвижные игры; бег с препятствиями; бег в гору; бег с горы; максимально быстрое выполнение игровых действий; подготовительные игры (3-1, 3-2, 4-2 в одно касание);

- бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра;
- бег на различные короткие дистанции из исходных положений: с высокого и низкого стартов; из положения сидя поджав ноги, из положения лежа на спине и животе;
- бег с резкими остановками по сигналу тренера-преподавателя или партнера;
- бег спиной вперед, бег приставным шагом;
- быстрый бег с выполнением нескольких кувырков вперед;
- быстрый бег с выпрыгиванием вверх и имитацией ударов головой по мячу.

С мячом:

- быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20, 30 метров;
- выполнить удар по мячу с рук, затем рывок за мячом и, ведя мяч ногами, вернуться в исходную позицию;
- медленно вести мяч, по сигналу тренера-преподавателя направить его вперед и сделать в этом направлении рывок, подхватить мяч и выполнять медленное ведение;
- жонглирование мячом ногами, стоя спиной по направлению движения. По сигналу повернуться кругом и быстро вести мяч на заданное расстояние;
- партнер ведет мяч по прямой, затем отправляет мяч низом вперед, а сам отходит в сторону. Обучающемуся необходимо сделать рывок за мячом, овладев им вести в медленном темпе;
- сделать ускорение к мячу, лежащему на расстоянии 8-10 шагов и выполнить удар в намеченную цель;
- вести мяч резко остановившись и сделать рывок в сторону.

Средства развития силы

Упражнения со снарядами: тяжелыми гантелями (приседания, подпрыгивания, прыжки), легкими гантелями, набивными мячами, скамейками, эспандерами, скакалками, свинцовыми жилетами;

упражнения на снарядах: силовая гимнастика (индивидуальная и в парах); преодоление веса собственного тела (повороты, наклоны, приседания, прыжки); бег по снегу и по песку; бег вверх по лестнице; преодоление веса партнера (выжимание, ношение, отталкивание); силовые игры (перетягивание, борьба, регби с набивным мячом);

упражнение на отбивание мяча, необходимые для футбола; игра головой в прыжке, противоборство в воздухе.

Упражнения для развития силы мышц ног

1. Прыжки с места в длину (одинарный, двойной, тройной).
2. Прыжки с разбега в длину и высоту.
3. Тройной прыжок с разбега.

4. Многоскоки на левой и правой ноге.
5. Спрыгивание с высоты 70-100 см и рывок, прыжок в длину, прыжок в высоту.
6. Прыжок через барьер высотой 70-100 см и рывок, прыжок в длину, напрыгивание на гимнастический стол (на гимнастического коня или другую аналогичную возвышенность).
7. Прыжки на двух ногах через барьеры высотой 70-80 см, стоящие один от другого на 100-150 см, с последующим напрыгиванием на гимнастический стол (на гимнастического коня или другую аналогичную возвышенность).
8. Прыжок через барьер высотой 70-100 см с последующим прыжком в длину и ударом головой в падении по мячу, подвешенному над матами.
9. Выпрыгивание вверх с ударом по мячу, подвешенному на высоте 200-220 см над матами.
10. Прыжки на двух ногах, а также на левой и на правой ноге с подтягиванием коленей к груди.
11. Бег с наступанием одной ногой на гимнастические скамейки. При беге одна нога попадает на скамейку, другая между ними («хромающий бег»). В следующей попытке сменить ногу. Всего 4-5 скамеек.

Необходимо учесть, что прыжки с места и много-скоки, особенно на первых порах, не должны превышать 5-6. При большем числе прыжков фаза амортизации будет увеличиваться, а следовательно, уменьшится «взрывная» сила, т.е. работа изменится в сторону совершенствования силовой выносливости.

Исследования показывают, что динамическая силовая тренировка с упражнениями уступающее - преодолевающего характера более благоприятно влияет на прирост динамической, чем статической силы. Ведь в этом случае, как правило, применяется такой режим работы мышц, который сходен по структуре с соревновательным.

При этом повышается не только силовой потенциал, но и обеспечиваются специальные морфологические и биохимические адаптации, специфичные для игры в футбол.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения из других видов спорта способствуют воспитанию общей ловкости, привитию многообразных двигательных навыков и умений, обязательных для футболиста.

Акробатические упражнения: кувырок из упора присев в группировке;

кувырок вперед из полу приседа;

серия кувырков вперед; чередование кувырков вперед с медленным бегом; кувырки вперед с последующими прыжками вверх (в сторону, вперед); чередование кувырков вперед с прыжками (вверх, в сторону, вперед); кувырок назад из упора присев в группировке;

кувырок назад из полу приседа; серии кувырков назад; кувырок назад с последующим прыжком вверх; чередование кувырков назад с прыжком вверх;

кувырки вперед из положения стоя; кувырки в движении после короткого разбега; серия кувырков вперед с прыжками вверх; кувырки назад через спину партнера, с прыжком через него.

Гимнастические упражнения: комбинация упражнений, сочетающих наклоны, упоры, отжимания, махи руками и ногами, седы, перекаты вперед и назад; прыжки в упор присев и в упор лежа; комбинация прыжков через снаряды с поворотами на 90, 180, 360 градусов, с рывками на 5—10 метров, кувырками, упорами, прыжками вверх, отскоками в сторону.

Упражнения на гимнастической скамейке: прыжки одной и обеими ногами на скамейку и обратно; то же стоя боком к скамейке; прыжки ноги врозь в полу приседе на скамейку, соскок в стойку ноги врозь; то же с продвижением вперед; прыжки на скамейку с поворотом кругом; прыжки через скамейку толчком двумя ногами; прыжки с поворотами на 180, 360 градусов.

Гимнастические упражнения на козле: прыжки ноги врозь; прыжки ноги врозь с мостика; прыжки согнув ноги с мостика; прыжки ноги врозь с мостика, (отодвинутого); прыжки ноги врозь, присед на мате и кувырок вперед; прыжки через два-три снаряда, расположенных в 2—3 м один от другого такие же прыжки через два-три снаряда, расположенных в 2—3 м один от другого; такие же прыжки согнув ноги.

Легкоатлетические упражнения: прыжок вверх толчком одной и обеими ногами; чередование бега с прыжками толчком одной и обеими ногами; прыжки с поворотами на 180, 360 градусов во время бега; бег с чередующимися сериями прыжков (толчком одной с приземлением на маховую ногу; толчком двумя с приземлением на обе ноги); прыжки через 3—5 барьеров высотой 35—45 см с последующим стартом; прыжок через барьер высотой 50—60 см с последующим подлезанием под другой барьер той же высоты отстоящий на 2—2,5 м от первого; прыжок в высоту с разбега; прыжок в длину с разбега; тройной прыжок; комбинация прыжков и бега; преодоление комбинированной полосы препятствий бег 15 м, прыжок через «ров» (ширина 2—2,5 м) в «шаге», бег 10 м, прыжок через барьер (высота 40—50 см), метание теннисного мяча.

Специальные упражнения из футбола: удары ногой по неподвижному мячу, катящемуся и летящему на точность; резаные удары ногой по неподвижному и катящемуся мячу на точность; удары ногой из сложных положений по катящемуся и летящему мячу на точность; удары головой по мячу в прыжке, в движении и в борьбе с противником до остановки мяча (на месте и в движении) при пассивном и активном отборе мяча противником;

ведение мяча с изменением направления, с укрыванием мяча от преследующего противника; обманные движения, выполняемые в единоборстве с соперником;

отбор мяча выпадам или подкатом, применяя быстрый выход на мяч с целью опередить противника, используя толчки согласно правилам игры в играх и игровых упражнениях с соперником, который активно работает с мячом; упражнения по технике игры вратаря; передачи

мяча по земле, по воздуху на месте и в движении в парах, тройках; игры 3х3, 4х4, 5х5, 6х6 на ограниченных площадках.

С футбольным мячом

1. Кувырки вперед и назад с мячом в руках.
2. Подбросьте мяч руками вверх, сядьте на землю, быстро встаньте, прыгните вверх и поймите мяч.
3. Подбросьте мяч руками вверх, сделайте кувырок вперед и поймите мяч.
4. Жонглирование мячом ногами, бедрами, головой.
5. Ведение мяча между стойками. фишками на различной скорости.
6. Подбросьте мяч руками вперед-вверх, сделайте кувырок вперед (на траве, мате), встаньте и после того, как мяч коснется земли, ведите его, меняя направление движения.
7. С расстояния 7-8 шагов руками из-за головы направьте мяч в стенку, сделайте кувырок вперед и поймите отскочивший от стенки мяч.
8. Встаньте с товарищем в 3 шагах друг от друга и жонглируйте мячом с помощью ног. По сигналу третьего игрока легким ударом пошлите друг другу мячи. Приняв мячи, продолжайте жонглировать.
9. Встаньте в 10—12 шагах от стенки и направьте мяч верхом в стенку, затем сделайте кувырок вперед (на траве, мате) и остановите ногой (бедром, грудью) отскочивший от стенки мяч.

Для вратарей.

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Упражнения на координацию.

Координация движений является одной из важнейших способностей спортсмена, от которой зависит быстрота и качество овладения двигательными навыками, определяет высокий уровень мастерства.

Наибольшая связь обнаружена между координацией и быстротой движений, а также между координацией движений и способностью распределять и переключать внимание. Координация движений более тесно коррелирует со скрытым периодом сложной двигательной реакции.

Упражнения для развития координации.

Акробатические упражнения:

- 5—6 кувырков в группировке на определенное расстояние;
- сочетание кувырка с принятием основной стойки;
- серии кувырков (в каждой серии 2—4 кувырка) через правое и левое плечо вперед;
- кувырки в длину с заданием: например, на 5 матах сделать минимальное количество кувырков;

- кувырки назад в группировке;
- ходьба и упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (высота бревна от пола не более 50—60 см).

Подвижные игры на ограниченной площади опоры:

- «бой» на гимнастическом, бревне (высота бревна не более 50—60 см).

Занимающиеся садятся друг против друга (на одном бревне можно посадить одновременно две-три пары).

В руках у каждого футбольный мяч в сетке. Каждый старается сбить противника с бревна, а сам при помощи обманных движений удержаться на бревне.

- «петушиный бой» на одной ноге. Занимающиеся в парах, на ограниченной площади опоры, стараются столкнуть своего соперника и заставить его коснуться пола ногой.

Упражнения на развитие гибкости

Средство воспитания гибкости — прежде всего упражнения: из положения «ноги врозь (или вместе)» пружинящие наклоны туловища вперед с касанием руками пола слева, посередине и справа (с выпрямлением и без выпрямления туловища); пружинящие наклоны туловища (с выпрямлением и без него) как можно дальше вперед от ног, между ногами и как можно дальше позади ног; пружинящие наклоны туловища вперед с касанием пола локтями; пружинящие наклоны туловища вперед со скольжением рук вдоль голеней; попеременно простые и пружинящие наклоны туловища назад и в стороны с махами руками; поочередно простые и пружинящие повороты туловища вправо и влево; то же, но руки в стороны, за голову; в стойке ноги врозь прогибание назад до касания руками пяток, без поворота и с поворотом туловища (левой рукой коснуться ступни правой, правой рукой коснуться левой ступни); пружинящие покачивания туловищем в выпаде, прыжками менять положение ног); шпагат, мостик; высокие махи ногой вперед и в сторону (с движением рук в противоположную); наклоны туловища в выпаде вперед и назад.

На гимнастической стенке: поставив одну ногу на рейку повыше, а руками держась за стенку на уровне плеч, пружинящим движением притягивать туловище к ноге (так, чтобы лбом коснуться колена);

стоя спиной вплотную к стенке, наклоняться вперед (обхватив рейку), а туловище притягивать к ногам; хват руками за нижнюю рейку и притягивание туловища к ногам, сидя на полу (ноги закреплены под рейкой); сидя на полу спиной к стенке (взявшись за рейку за головой), сгибая ноги, вставать и прогибаться (не отрывая рук), после чего возвращаться в исходное положение; лежа на спине головой к стенке и взявшись руками за нижнюю рейку, поднимать ноги до касания ими той же рейки.

С гимнастической палкой: отведение (с силой) рук назад — вперед без наклона и с наклоном туловища вперед; «выкрут» рук назад и вперед; движения туловищем по «восьмерке» и пружинящие наклоны в стороны; пружинящие наклоны туловища вперед, подтягивая (палкой) голову к коленям; наклоны из положения сидя на полу, касаясь палкой прямых ног за ступнями, упершись палкой в подошвы, сильным рывком рук поднимать ноги вверх; притягивание туловища к полу при помощи палки.

Со скакалкой: сидя на полу (скакалка, сложенная вчетверо за ступнями), поочередно наклоняться за скакалкой и выпрямляться; поднятие ног вверх скакалкой, сложенной вдвое (обхватив подошвы); притягивание туловища к полу при помощи скакалки, сложенной вчетверо за головой.

С мячами (резиновыми, футбольными): наклоны вперед с махом руками между ногами; пружинящие наклоны в сторону; широкие махи руками вправо и влево с перемещением тяжести тела в сторону маха; ведение мяча по полу вокруг широко расставленных ног по «восьмерке»; сидя на полу, ведение мяча вокруг прямых ног; перекат назад до касания мячом, зажатым между ногами, пола за головой; поднятие и опускание ног вверх, вправо и влево лежа на спине; одновременное поднятие ног и туловища (мячжат между ногами);

С партнером: стоя лицом друг к другу и взявшись за руки, поворачиваться кругом (не отпуская рук), вправо и влево; глубокие пружинящие наклоны туловища вперед; стоя спиной друг другу (ноги врозь), сводить ладони надо головой и между ногами (по кругу); сидя в положении ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки и упершись один в другого ступнями ног, делать пружинящие наклоны; в положении сидя, руки за голову (партнер прижимает ноги к полу) пружинящие наклоны в стороны (касаясь локтями пола); круговые движения туловищем с постепенным увеличением амплитуды в положении сидя, лежа на животе, руки за голову (ноги партнер прижимает к полу) поворачивать туловище вправо и влево;

Сидя с партнером на гимнастической скамейке (партнер прижимает ноги сидящего к полу) наклонять туловище назад (руки за голову), касаясь пола головой; то же, но держа за головой мяч; лежа на скамейке на животе (партнер прижимает ноги лежащего к полу), прогибания (поочередные) с поднятием рук вверх, с поворотами туловища и держа в руках мяч.

С мячами (парные): стоя спиной друг к другу (ноги врозь), передача мяча надо головой и между ногами (по кругу); сидя спиной друг к другу, передача мяча партнеру через голову после наклона вперед до касания мячом пола; передача мяча с поворотом по кругу и по «восьмерке»; поочередные перекаты назад, касаясь зажатым между ступнями мячом пола за головой, и возвращение в исходное положение; лежа на животе лицом друг к другу, броски мяча от груди, из-за головы и сбоку.

Упражнения из футбола на развитие гибкости.

1. Имитация удара по мячу внутренней стороной стопы. Быстрые движения на месте левой и правой ногой.
2. Имитация жонглирования внешней стороной стопы поочередно правой и левой ногой.
3. Имитация жонглирования внутренней стороной стопы по очереди правой и левой ногой.
4. Имитация удара по мячу, летящему на уровне пояса.
5. Имитация удара по мячу через себя правой и левой ногой.
6. Вращательные движения правой и левой ногой в тазобедренном суставе. Нога согнута в коленном суставе до 90°.
7. Вращательные движения туловища в тазобедренном суставе.
8. Наклоны к правой и левой ноге, зафиксированной на гимнастической стенке, скамейке и т.д.
9. Из положения сидя коснуться головой коленей.
10. Лежа на спине, достать носками ног пол слева, справа от головы и за головой.

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, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 400 метров. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Много скоки. Метание малого мяча на дальность и в цель

Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Цель специальной физической подготовки - развитие и совершенствование физических качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболиста

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для совершенствования скорости старта в простой ситуации:

1. Рывок 5-7 м из положения стоя (лицом, спиной, левым и правым боком к направлению движения).
2. Рывок 5-7 м из положения сидя (лицом, спиной, левым и правым боком к направлению движения).
3. Рывок 5-7 м из положения лежа на животе (головой, ногами, левым и правым боком к направлению движения).
4. Рывок 5-7 м из положения лежа на спине (головой, ногами, левым и правым боком к направлению движения),

5. Рывок 5-7 м после прыжка вверх.
6. Рывок 5-7 м после прыжка вверх и поворота на 180° и 360°.
7. Рывок 5-7 м после кувырка (по направлению, против направления, в сторону от направлении движения).
8. Прыжки вверх с места, поднимая прямые ноги под углом 90° и доставая носки пальцами рук (7-10 раз).
9. Прыжки вверх с места, прогибаясь в пояснице и доставая пальцами рук пятки ног (7-10 раз).
10. Прыжки вверх из положения «выпад» с быстрой сменой ног до исходного положения (7-10 раз).

Упражнения для совершенствования стартового ускорения

1. Бег в гору под углом 5-10° с места.
 2. Бег под гору (уклон 5-7°) с места.
 3. Бег по песку, опилкам, воде с места.
 4. Бег по дорожке на 10-15 м с места.
 5. Бег с поясом весом 3-4 кг с места.
 6. Бег за лидером (световым, механическим) с места.
 7. Прыжки (двойной, тройной) с места под уклон, в уклон, по песку, воде, опилкам.
- Все эти упражнения особенно эффективны, когда применяется комбинированный (вариативный) метод воздействия. Например, последовательно выполняется бег с места по прямой на 10-15 м, бег в гору, бег по прямой, бег под гору 10-15 м, бег по прямой, бег в гору и т.д.

Ввиду того что при развитии скорости предпочтителен повторный метод тренировки, между попытками должен быть отдых не менее 2-3 мин

При этом критерием оценки длины дистанции при в бегании на подъем будет частота шагов, снижение которой легко определить визуально: как только частота шагов начинает снижаться, футболист должен прекратить упражнение.

Это необходимо потому, что при оптимальной частоте шагов бег в гору способствует увеличению силы отталкивания. В связи с этим длина отрезка для каждого футболиста будет различна.

Бег под гору позволяет увеличить частоту и длину шагов и облегчает по сравнению с естественными условия бега. Такое чередование условий, более трудных при беге в гору, нормальных при беге по прямой, облегченных при беге под уклон, совершенствуя скорость разгона, не тормозит развития скоростных качеств.

Упражнения для совершенствования абсолютной скорости

1. Бег с захлестыванием голени, высоким подниманием бедра, семенящий.
2. Бег на 15-30 м с ходу, начиная движение лицом, боком, спиной вперед, с поворотами вокруг вертикальной оси по направлению движения.

3. Бег с ходу под уклон 3-5° (разогнаться на участке 10-15 м, бег под уклон 10-15 м и вновь по прямой 10-15 м).
4. В положении виса на предплечьях на брусьях совершать как можно чаще беговые движения ногами.
5. Переменный бег на дистанции 100-150 м: 15-20 м в полную силу, 10-15 м расслабленно, 15-20 м в полную силу и вновь 10-15 м расслабленно и т.д.
6. Из исходного положения стойка на плечах вращательные движения ногами («велосипед»). Скорость - максимальная.

Упражнения для совершенствования рывково - тормозных действий.

1. Рывок на отрезке 10-15 м, в конце бега, не снижая скорости, выпрыгнуть строго вверх и остановиться.
2. Рывок на отрезке 10-15 м; в конце бега остановиться на месте.
3. Бег зигзагом вправо и влево на отрезках 7+7+7 м.
4. Бег под углом вправо и влево на отрезках 7+7+7 м.
5. Челночный бег на отрезках 7+7+7 м.
6. Рывок на 15 м с обеганием стоек высотой не менее 1,5 м и отстоящих одна от другой на расстоянии 2-2,5 м.
7. Повторение движений партнера, который выполняет бег предельной интенсивности с изменением направления.
8. Бег по прямой с резким изменением направления в зависимости от сигнала тренера.

Для вратарей.

Из «стойки вратаря» рывки (на 5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга.

Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

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

Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.

Прыжки в глубину. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков.

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 на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук 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 кистевым амортизатором.

Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Многочисленное 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 набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 - 8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Для воспитания выносливости необходимо учитывать 8 закономерностей, влияющих на нее:

- интенсивность упражнений;
- продолжительность упражнений;
- продолжительность интервалов отдыха;
- характер отдыха;
- число повторений;
- координационные способности;
- кол-во игроков, участвующих в упражнениях;
- размер площадки.

Для футболистов 11-12 лет основное средство воспитания общей выносливости:

- спокойный длительный бег. Продолжительность его постепенно увеличивается с 10 до 30 мин. (при ЧС 140-150 ударов в минуту);
- 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 сек.);
- подвижные и спортивные игры; серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа Субмаксимальной мощности не более 30-40 сек. с частотой пульса 160-170 ударов в минуту, число повторений в серии 4-6, число серии 2-3 с интервалом отдыха 1,5-2,5 мин.).

Тест общей выносливости: -12'бег = 3000 м.

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

Многokrатно 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 (трое против трех, трое против двух и т. д.).

Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Методы воспитания общей выносливости общие для всех спортсменов, и выбор их не зависит ни от специализации, ни от квалификации, ни от индивидуальных особенностей футболистов.

Методы воспитания выносливости:

1. Метод равномерной длительной тренировки. Время может быть различным от 33 до 60 мин., интенсивность 65-70%, ЧСС 150-165 ударов в минуту.

2. Сочетание повторного и переменного методов тренировки.

Повторный - длительность 3-10 мин, ЧСС - 150 уд мин, интервал отдыха до 120 ударов в минуту, кол-во повторений 2-8 раз.

Интервальный - длительность 1-3 мин, ЧСС - 170 Ударов в минуту, интервал отдыха от 30 сек. до 2 мин., количество повторений 10 или 5-6 в одной серии, серий 2-8. Пауза отдыха между сериями 8 минут. (Применяется на более поздних этапах подготовки).

Метод тренировки называемый равномерным, имеет ряд преимуществ: во-первых, создаются благоприятные условия для гармонической и постоянной настройки на работу всех систем организма; во-вторых, снижается возможность перетренировки.

Организм спортсмена работает в аэробном режиме.

Тренировка аэробной выносливости (кратковременная). Нагрузка 3-15", отдых 2-3', интенсивность 95-100%, повторений 5-6, количество серий 2-5, перерыв между сериями 7-10'.

«Фартлек» - игра скоростей. Непрерывный бег по пересеченной местности 8-10 км. В конце каждого километра на последних 200 м повышается скорость, затем снова снижается до первоначального темпа.

При групповой тренировке:

1. Бег с малой скоростью 10 мин. (2-3 км), затем 400 м с более быстрым усилием.

2. Бег в среднем темпе 5 мин. (1,5 км), затем 60 м на Мах скорости.

3. Бег в среднем темпе 5х60 м с имитацией бега на коньках.

4. Бег в среднем темпе 2 мин., затем 400 м в суб максимальном темпе.

5. Бег в среднем темпе 5 мин; затем 4х60 м слаломный бег (между стойками) на Мх скорости, опять ходьба; 4х60 бег финтами (ложные движения, повороты, остановки, финты и т.п.), на обратной дороге -ходьба.

6. Бег в среднем темпе 10 мин., потом 800 м с более высоким ускорением, короткий отдых 3 мин.
Для вратарей.

Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 - 5 игроками

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ

ИГРЫ

Для этапа начальной подготовки.

Техника игры

Удары по мячу ногой.

Удары правой и левой ногой: серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу.

Удары по неподвижному, катящемуся мячу.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком.

Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткие и средние расстояния.

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.

Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход движущемуся партнеру.

Удары по мячу головой.

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

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

Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и отпускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.

Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча – на месте, в движении назад и вперед опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча.

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема.

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

Ложные движения (финты).

Освоение финтов: после замедления бега или неожиданной остановки – рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад, откатывая мяч подошвой партнеру, находящемуся сзади; ложный замах ногой для удара по мячу; умение показывать туловищем

движение в одну сторону – уйти в другую с мячом; имитируя удар по мячу, перенести ногу через мяч и наклонить туловище в одну сторону – уйти с мячом в другую.

Отбор мяча.

Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте или движущемуся навстречу игроку или сбоку, применяя выбивание мяча, толчки.

Вбрасывание мяча: из-за боковой линии с места – из положения шага.

Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

Техника игры вратаря.

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

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Ловля катящегося и низколетящего 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 одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

Тактика игры.

Упражнения для развития ориентировки. Передвигаясь шагом, бегом, без мяча, с мячом или выполняя технический прием, занимающийся должен наблюдать за действиями (зрительными сигналами) тренера или партнера и соответствующим образом реагировать на них.

Выполнение заданий во время передвижения шагом или бегом; изменить способ ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногой и пр.

Выполняя ведение мяча, остановить мяч подошвой или сделать рывок вперед на 6 м или повернуться кругом и снова продолжать ведение. Несколько игроков на ограниченной площадке произвольно водят свои мячи и наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. Занимающийся следит за катящимся или летящим к нему мячом и одновременно за действиями партнера. В зависимости от сигнала возвращает мяч партнеру в одно касание или после остановки.

На ограниченной площадке (20x20 м) находятся две группы игроков (5-6 человек) в различной по цвету форме. Игроки одной группы передают друг другу мяч, который не должен задевать игроков первой группы.

Тактические действия полевых игроков.

Спортивная подготовка занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основным тактические действия в нападении и защите.

В нападении: уметь своевременно и точно передать мяч открывшемуся партнеру, выбрать место для получения мяча, взаимодействовать с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками, выбрать место вблизи ворот противника не нарушая правила «вне игры»

для завершения атаки ударом по воротам выполнять простейшие комбинации (по одной) при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

В защите: уметь действовать в защите по принципу «зоны», перехватывать мяч, бороться за мяч и отбирать его у соперника, правильно действовать при введении мяча в игру из стандартных положений

Тактика вратаря.

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-го, 2-го и 3- года спортивной подготовки.

Ведение мяча.

Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая телом.

Удары по мячу ногой.

Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой) стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу.

Удары перекидные (через голову противника).

Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема) по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу.

Удары с полулета (всеми способами).

Выполнение всех ударов после остановки, ведения и рывков, посылая мяча на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление полета.

Откидка мяча внешней частью подъема при ведении.

Удары: на точность, силу и дальность; после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара; маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой.

Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу.

Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Резанные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом.

Удары на точность

Остановка мяча.

Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося мяча с поворотом на 90 градусов в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ложные движения (финты).

- при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – рывком уйти с мячом вперед;

- быстро отвести мяч подошвой ноги под себя – уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч ногой под себя – повернуться и уйти с мячом в сторону или назад;

- при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая противника («скрещивание»);

- ложная передача мяча партнеру.

Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом, с целью отбора мяча. Освоение умения выбрать момент для отбора мяча.

Вбрасывание мяча.

Вбрасывание из-за боковой линии с места – из положения параллельного расположения ступней ног.

Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2-3 м).

Техника игры вратаря.

Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен.

Ловля катящегося в сторону мяча в броске.

Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске.

Ловля опускающихся и прыгающих мячей.

Отбивание ладонями, пальцами рук и броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен.

Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске.

Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность.

Выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

Тактика игры.

Упражнения для совершенствования умения ориентироваться.

Игра в пятнашки в парах на ограниченной площадке (играют 3-4 пары).

8-6 игроков образуют круг.

Стоя на месте, передают друг другу в однокасание 2 мяча.

На ограниченной площади 4-5 пар с мячами перемещаются в любом направлении и передают друг другу мячи.

Тактические действия полевых игроков.

В нападении в защите, играя по избранной тактической системе в составе команды, уметь выполнять основные обязанности на своем игровом месте.

В нападении:

- уметь освободиться из-под опеки противника для получения мяча;
- выигрывать единоборство, применяя обводку и ложные движения;
- правильно взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи;
- атаковать со сменой и без смены мест флангом и через центр;
- применять «скрещивание» и игру «в стенку»;

- начинать и развивать атаки из стандартных положений.

В защите:

- уметь действовать в защите, играя по принципу персональной опеки (контролировать подопечного игрока соперника) и комбинированной обороны;
- подстраховывать и помогать партнеру;
- правильно действовать, отражая атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе;
- взаимодействовать с вратарем;
- уметь правильно занимать позицию и страховать партнера при атаке противника флангом и через центр;
- совершенствовать оборонительные действия при введении мяча в игру из стандартных положений.

Тактика вратаря.

Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот;

- играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей;
- подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру ударом от ворот; вводить мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные игры.

В процессе учебных игр обучающихся учат правильно располагаться при переходе от обороны к атаке.

Проводятся игры в 2-4 касания.

Даются задания в игре на основе пройденного материала по технике и тактике.

Судейская практика.

Составляется график прохождения судейской практики на учебных играх.

Судейство разбирается и ставится оценка.

Схема учебно- тренировочного процесса:

Подготовительная часть:

Упражнения общей разминки Упражнения специальной разминки

Основная часть

Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).

Упражнения на совершенствование технических приемов.

Технико-тактические упражнения

Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть

Упражнения на расслабление мышечного аппарата

Дыхательные упражнения.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-го года спортивной подготовки.

Техника игры

Удары по мячу ногой.

Удары по летящему мячу различными способами с поворотом на 90-180гр. и в прыжке.

Резанные удары внешней и внутренней частями подъема по летящему мячу.

Удар «подсечка» (носком). Бросок мяча подъемом. Переводы мяча стопой и грудью.

Удары на точность, силу и дальность.

Остановка мяча. Остановка с поворотом на 180 градусов – внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча грудью – летящего мяча.

Остановка подъемом опускающегося мяча.

Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.

Ведение мяча.

Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку.

Ложные движения (финты).

Освоение финтов:

- показать стремление овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, инеожиданно пропустить мяч между ног или сбоку для партнера;
- игрок переносит правую ногу через мяч влево и наклоняя туловище влево – посылает мяч внутренней частью подъема левой ногой слева от противника, обегает его с другой стороны и овладевает мячом (финт Месхи);
- при резкой атаке противника сзади – справа – неожиданно срезать мяч ближней к нему ногой вправо, обегать противника сзади и овладеть мячом.

Выполнение двух следующих один за другим финтов (когда первый финт противник сумел разгадать).

Отбор мяча.

Отбор мяча в «полу-шпагате», «шпагате» и подкате.

Вбрасывание мяча.

Вбрасывание мяча с падением на руки (соблюдая правила вбрасывания мяча).

Техника игры вратаря.

Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот.

Отбивание мяча ногой, катящегося или низколетающего вблизи вратаря.

Действия вратаря против вышедшего с мячом противника:

ловля мяча безпадения и с броском в ноги (в группировке и без группировки).

Повторный бросок на мяч.

Совершенствование броска мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли из рук на дальность и точность.

Тактика игры

Тактические действия полевых игроков.

Совершенствование игры по избранной тактической системе.

В нападении:

- уметь создавать численный перевес в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и за счет подключения из глубины обороны полузащитников и защитников;
- менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг, куда своевременно подключается партнер;
- правильно взаимодействовать при развитии атак вблизи ворот противника и завершать атаки ударом по воротам;
- совершенствовать тактические комбинации с переменной мест и комбинации из стандартных положений.

В защите:

- совершенствовать метод комбинированной обороны;
- центральным защитникам уметь играть по зонному принципу;
- подстраховывать партнеров;
- создавать численное превосходство в обороне;
- организованно действовать при начале атак соперников из стандартных положений вблизи своих ворот;
- быстро приспосабливаться к индивидуальным особенностям подопечного игрока соперника, противопоставляя ему свои действия, обеспечивающие успешную оборону;
- быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря.

Уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; выходить для броска в ноги, точно определяя момент для выхода из ворот и броска в ноги; руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовывать контратак.

Инструкторская и судейская практика.

Уметь организовать группу, подавая основные строевые команды – для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкания. Принятие рапорта.

В качестве помощника тренера – уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций.

Уметь составлять комплекс упражнений зарядки, подобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно.

Судейство игр в процессе учебных занятий.

Практика судейства на соревнованиях внутри спортивной школы, района и города.

Участие в соревнованиях

Участие в товарищеских и календарных играх на первенство города.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5-го года спортивной подготовки)

Техника игры

Удары по мячу ногами.

Совершенствовать точность ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Уметь соизмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной, к направлению удара, в прыжке, с падением).

Совершенствовать умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой.

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

Остановка мяча.

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

Ведение мяча.

Совершенствовать ведение 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.

Ложные движения (финты).

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

Отбор мяча.

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

Вбрасывание мяча.

Совершенствовать точность и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря.

Совершенствовать технику ловли и отбивания мяча, 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 в броске.

Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

Тактика игры

Тактические действия полевых игроков.

Совершенствовать игру по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть и умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку, надежный отбор мяча, умение плотно закрывать подопечного игрока и др)

Уметь перестраивать тактический план игры, сохраняя четкое взаимодействие в линиях защиты и нападения.

В нападении:

совершенствовать – быстроту организации контратак, выполняя продольные и диагональные, средние, длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроту действий в завершающей фазе атаки.

В защите:

совершенствовать – игру по принципу комбинированной обороны; умение центральных защитников играть по зонному принципу; слаженность действий и подстраховку при атаке численно превосходящего соперника; усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Тактика вратаря.

Совершенствовать умение определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применять наиболее рациональные технические приемы.

Совершенствовать игру на выходах, быструю организацию контратаки, руководство игрой партнеров по обороне.

Инструкторская и судейская практика.

Совершенствование навыков в организации группы (построение, подача основных строевых команд).

Уметь подобрать упражнения для основной части урока и провести ее.

Составить конспект урока и провести его самостоятельно.

Составить учебный и рабочий планы.

Уметь организовывать и проводить занятия с новичками секций футбола общеобразовательных школ, командами футбольных клубов.

Практика судейства в процессе учебных занятий, соревнований спортивной школы, городских и краевых соревнований.

Участие в соревнованиях.

Участие в товарищеских и календарных соревнованиях на первенство города, края.

Этап спортивного совершенствования в подготовке футболистов начинается, когда футболист приобретает прочный навык необходимой технической подготовки, когда двигательная активность не мешает выполнению технических элементов.

Цель этапа спортивного совершенствования: «Совершенствование физической, технической и тактической подготовленности»

Задача: «Совершенствование двигательного навыка»:

1. Оценка уровня подготовленности групп спортивного совершенствования. Контрольные измерения.
2. Повышение технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей и определившегося игрового амплуа.
3. Совершенствование излюбленных технико-тактических приемов и воспитание умения эффективно применять их в процессе игры.
4. Расширение и углубление арсенала знаний командной тактической подготовленности, приобретение игрового опыта.

Методика работы в этом периоде имеет ряд особенностей:

- планирование на физическую подготовку до 30—35% учебного времени и некоторое преобладание специальной подготовки над общефизической;
- повторение «школы футбола», овладение сложными технико-тактическими приемами и применение их в игровых условиях;

- самостоятельная отработка технико-тактических приемов и совершенствование физических качеств по заданию тренера;
- наигрывание тактических ходов и взаимодействий в современных системах игры.

Мы чисто условно ограничили его 15 - 17 годами, но на самом деле он безграничен, ведь с ростом физических возможностей появляются новые требования к технической подготовке. Отличительной особенностью этого этапа является то, что большая часть тренировочного времени отводится развитию специальных физических качеств.

Подготовка футболистов должна осуществляться таким образом, чтобы шло одновременно совершенствование основных физических качеств и футбола. Только специальные футбольные упражнения обеспечивают прямое воздействие на группы мышц, непосредственно участвующих в выполнении двигательных действий. Диапазон интенсивности выполняемых упражнений в тренировках должен максимально соответствовать игре, а динамика нагрузок характеризуется обязательным ростом интенсивности упражнений.

Необходимо заметить, что в отличие от этапа начального обучения и учебно-тренировочной подготовки на этапе спортивного совершенствования появляются обще-подготовительный, специально подготовительный и соревновательные периоды.

Если рассматривать физическую работу в целом, то отметим, что тренировка практически всегда бывает комплексной. Направленность тренировки в разные периоды года меняется, но проходит она параллельно с задачами по совершенствованию техники. На подготовительном этапе акцент делается на силовую выносливость и скоростно-силовые качества. Наступает увеличение доли отдельных тренировочных занятий с решением в них преимущественно одной задачи, связанной с развитием того или иного физического качества. К примеру, в соревновательном периоде 2 раза в неделю по 30 минут необходима целевая работа на скоростную выносливость, чтобы получить максимальные сдвиги (анаэробные). Учитывая методическую важность этапа, построение недельного цикла и последовательность занятий мы рассмотрим отдельно в последующей главе.

Сочетание нагрузок на этапе совершенствования.

Совместимость подготовки:

- а) общая силовая выносливость + силовая подготовка;
- б) скорость бега + прыжковая подготовка;
- в) скорость бега + силовая подготовка + совершенствование техники.

Несовместимость подготовки:

- а) скорость бега + беговая выносливость;
- б) скорость бега + силовая подготовка (силовая выносливость);

в) максимальная сила + беговая выносливость (общая, силовая, скоростная, специальная) + совершенствование техники.

В заключение необходимо отметить, что последовательность двух задач в одном занятии (мышление и физическая подготовка) могут меняться, и это естественно и логично. На стадии утомления, после соответствующей работы на физику, футболисту также необходимо хорошо видеть поле и решать даже более сложные тактические задачи в зависимости от сложившейся обстановки.

Тренировочный процесс подготовки футболиста - это целостная система, где на каждом конкретном этапе решаются специфические задачи по физическому развитию и формированию технического мастерства. Темпы роста физической подготовки оправданы лишь тогда, когда примерно такими же темпами идет повышение и других футбольных качеств. Нам необходимо так организовать весь процесс, чтобы обучение и становление наших воспитанников заканчивалось в группах совершенствования.

В тактическом плане.

Логика построения всего многолетнего процесса заставляет нас хотя бы вкратце рассмотреть реализацию технико-тактической подготовки. Если на начальных этапах подготовки мы добивались механического развития техники, то на последующих этапах происходит включение в работу сознания. Путем соединения технической подготовки и тактических действий происходит совершенствование мастерства, и если техническое обеспечение не будет на уровне, то и тактические возможности будут у команды ограничены.

Техника игры

Удары по мячу ногой.

Совершенствовать точность ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру).

Уметь соизмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной, к направлению удара, в прыжке, с падением).

Совершенствовать умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой.

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

Остановка мяча.

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

Ведение мяча.

Совершенствовать ведение 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.

Ложные движения (финты).

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

Отбор мяча.

Совершенствовать умение определять /предугадывать/ замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча.

Совершенствовать точность и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря.

Совершенствовать технику ловли и отбивания мяча, 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 в броске. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

Тактика игры

Тактические действия полевых игроков.

Совершенствовать игру по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть и умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку, надежный отбор мяча, умение плотно закрывать подопечного игрока и др.).

Уметь перестраивать тактический план игры, сохраняя четкое взаимодействие в линиях защиты и нападения.

В нападении:

совершенствовать – быстроту организации контратак, выполняя продольные и диагональные, средние, длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки;

создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроту действий в завершающей фазе атаки.

В защите:

совершенствовать – игру по принципу комбинированной обороны;

умение центральных защитников играть по зонному принципу;

слаженность действий и взаимно страховку при атаке численно превосходящего соперника;

усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Тактика вратаря.

Совершенствовать умение определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применять наиболее рациональные технические приемы.

Совершенствовать игру на выходах, быструю организацию контратаки, руководство игрой партнеров по обороне.

Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки.

Подготовительная часть.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения специальной разминки

Основная часть.

Изучение нового технического приема. Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Совершенствование технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника.

Совершенствование технико-тактических приемов в игре.

Заключительная часть.

Подвижная игра («Охотники и утки» или «Мяч по кругу»). Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки.

Подготовительная часть.

Различные беговые упражнения.

Упражнения с мячом в парах и больших группах.

Основная часть.

Изучение технических приемов.

Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.

Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.

Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

Заключительная часть.

медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА, ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Одной из важнейших проблем тренировки юных спортсменов является оптимальное сочетание в тренировочном процессе аналитического и синтезирующего подхода. Первый из них предполагает целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности, второй - обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности (далее - СД). В этой связи главная задача интегральной подготовки – обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления многообразия составляющих, в совокупности определяющих успешность СД. В свою очередь СД в спортивных играх является интегральной характеристикой спортивного мастера. Поэтому представляется правомерным рассмотреть сущность интегральной подготовки юных футболистов на основе принципа «детерминированности содержания тренировочного процесса и соревновательной деятельности», а также с учётом возрастной динамики доминантных факторов подготовленности, что показано в работах А. П. Золотарёва (1996, 1997, 2004).

Экспериментальные исследования, в которых учитывалась естественная возрастная динамика, показали неравномерность темпов прироста координационных способностей и технических показателей (А. П. Золотарев, 2004). В целом на возрастном отрезке с 9 до 17 лет естественный прирост показателей специальной ловкости и зависимости от разновидности двигательного действия составляет 7,8 - 23,7%, техники владения мячом в условиях скоростных передвижений - 42,8 - 53,4%.

Общей тенденцией динамики уровня данных качеств, независимо от разновидности выполняемого двигательного действия, является тенденция к постоянному улучшению в период с 9 до 12 лет с последующим значительным ухудшением в 13 лет, абсолютно лучшими показателями в 14 лет, некоторым снижением их уровня в 15 – 16 лет и, незначительным улучшениям (не выше значений 14 лет) у юных футболистов 17 лет.

Наиболее благоприятным в плане повышения уровня координационных способностей, специфичных для футбола, можно считать возрастной период с 13 до 14 лет.

Наряду с высокими естественными темпами роста показателей ловкости и техники здесь при целенаправленном их развитии удастся добиться прироста, превышающего 30%.

Отмеченное «западение» показателей этих качеств в период с 12 до 13 лет очень трудно поддается устранению.

В старших возрастных группах повышение уровня ловкости в процессе тренировки удается добиться в меньшей степени. Хотя прирост показателей техники владения мячом в условиях скоростных передвижений прицелен на развитие в период, например, с 16 до 17 лет весьма значителен.

Таким образом, рассматривая ловкость как основу успешного овладения техникой игры, необходимо добиваться должного уровня её развития на более ранних возрастных этапах, так как в последствие возможности повышения её уровня в определённой степени ограничены.

МЕТОДИКА ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Существует мнение, что выделение интегральной подготовки в качестве самостоятельного раздела на этапе начальной спортивной подготовки по футболу (7-9 лет) нецелесообразно. Между тем, построение технической подготовки юных футболистов на основе возрастных особенностей даёт возможность с позиции аналитического и синтезирующего подхода определить основные принципы построения интегральной подготовки юных спортсменов этого возраста. Так, уже в период с 7 до 9 лет тренировки юных футболистов выраженный положительный эффект дают упражнения, связанные с комплексным проявлением быстроты, ловкости и техники, основой которых являются действия с мячом посредством его многократных касаний (ведение с изменением направления, обводка, простейшие финты). Детально эта методика раскрыта в рекомендациях А. П. Золотарёва (1997) и В. В. Суворова (1996).

Основу интегральной подготовки спортсменов в период с 7 до 9 лет составляют простейшие «связки» технических приёмов, выполнение которых не требует решения сложных тактических задач и двусторонние учебные игры, на площадках уменьшенного размера.

«Связки» включают в себя: остановку катящегося навстречу мяча на месте, затем – на встречном движении к нему, достаточно продолжительное ведение мяча с последующей передачей на короткое расстояние.

Основное условие - точность выполнения остановки мяча и ведения.

В двусторонней игре следует поощрять, в первую очередь, индивидуальные действия с мячом, давать юным футболистам максимально и в удовольствие «повозиться» с ним.

Совершенствование координационных способностей осуществляется при передвижениях на достаточно высокой скорости в двигательных действиях с плавным изменением бега, а именно:

- бег по виражам радиусом от 5 до 10м;
- бег «змейкой» по прямой;
- бег «змейкой» по виражам;
- бег по «восьмёрке» радиусом 10м;
- ведение мяча по прямой (30-35м) с максимальным количеством касаний;
- ведение мяча по прямой (30-35м) с обводкой стоек;

- ведение мяча по виражам по центральному кругу с обводкой стоек (сначала по часовой стрелке, затем - в противоположную сторону);

- ведение мяча в направлении ворот с обводкой 6-7 стоек и ударом по цели.

Интегральная подготовка футболистов 10-11 лет строится с учётом овладения обучающимися к этому возрасту, основами элементарных технических приёмов умения выполнять их достаточно рационально.

По-прежнему основу подготовки составляют упражнения в «связках» и двусторонние тренировочные игры на площадках уменьшенных размеров.

Задания необходимо выполнять в облегченных условиях, без активного сопротивления, но содержание «связок» при этом усложняется.

Обязательными элементами ТТД являются:

остановка катящегося мяча суходом в сторону, быстрое ведение с обводкой, короткая передача мяча, или удар в ворота;

обработка падающего перед игроком мяча внутренней стороной стопы, либо внешней частью подъёма с уходом в сторону, ведение, финт, удар в цель.

Основное условие – точное выполнение на оптимальной скорости передвижения.

По мере усложнения заданий «связки» ТТД должны наполняться элементами индивидуальных оборонительных действий: преследованием и «закрыванием» соперника, отбором или перехватом мяча.

Совершенствование ловкости осуществляется при передвижении на высокой скорости в двигательных действиях с незначительной амплитудой изменения направления бега (относительно прямой).

Это включает в себя:

- бег по прямой с обеганием стоек (дистанция - 30м);

- то же, первые 10м – бег спиной вперёд;

- ведение мяча с обводкой стоек;

- ведение или обводка стоек с ударом по воротам;

- ведение мяча, обводка пассивно защищающихся соперников, удар поворотам;

- ведение мяча, обводка активно защищающихся соперников, удар поворотам.

Содержание интегральной подготовки юных футболистов 12-13 лет отличается от других возрастных групп. Поскольку темпы прироста уровня специфических координационных способностей в этот период значительно замедляется и, даже возможно снижение показателей относительно предыдущей возрастной группы, данный этап тренировки целесообразно посвятить в большей степени собственно тактической подготовке, не ставя целью существенное повышения уровня техники владения мячом.

Преобладание тактического компонента в интегральной подготовке будет вполне оправданным, поскольку на этом возрастном этапе объём знаний и умений в тактике значительно возрастает. Начинается спортивная специализация по игровому амплуа, что наряду с индивидуальной тактикой требует большого объёма работы над групповыми тактическими взаимодействиями. В силу указанных причин круг средств интегральной подготовки спортсменов в 12-13 лет значительно расширяется.

Основу содержания подготовки, по-прежнему составляют «связки» ТТД, тренировочные игры проводятся не только на площадках уменьшенных размеров, но и на стандартных полях.

Типовыми «связками» по игровым амплуа могут быть следующие:

- **для игроков обороны** - обычный бег с ускорением, бег спиной вперёд, отбор мяча, перехват или единоборство за мяч, ведение, передача; бег спиной вперёд, игра головой в прыжке; после срыва атаки соперника выбор позиции (открывание), получение мяча от вратаря, ведение, игра «в стенку», обводка, прострельная передача или удар в ворота;

- **для игроков средней линии** - преследование соперника, отбор мяча, ведение с обводкой, игра в «стенку», передача или удар в ворота; обработка мяча в движении с уходом, ведение, финт, длинная передача мяча; «забегания» по флангу, обработка мяча после передачи партнёра «на ход», ведение, прострельная передача с фланга;

- **для нападающих** – ведение мяча, индивидуальный обыгрыш соперника, удар в ворота; обработка мяча с уходом, поворот на 180 градусов, ведение, финт, игра в «стенку», удар в ворота; единоборство вверху, игра головой или удар в ворота головой; выход на передачу с фланга, удар по катящемуся или летящему мячу.

При выполнении «связок» ТТД сопротивление соперника должно быть, в основном, пассивным, за исключением заданий с целенаправленными оборонительными действиями.

достаточно высокой скорости в двигательных действиях с плавным изменением бега, а именно:

- бег по виражам радиусом от 5 до 10м;
- бег «змейкой» по прямой;
- бег «змейкой» по виражам;
- бег по «восьмёрке» радиусом 10м;
- ведение мяча по прямой (30-35м) с максимальным количеством касаний;
- ведение мяча по прямой (30-35м) с обводкой стоек;
- ведение мяча по виражам по центральному кругу с обводкой стоек (сначала по часовой стрелке, затем - в противоположную сторону);
- ведение мяча в направлении ворот с обводкой 6-7 стоек и ударом по цели.

В интегральной подготовке юных футболистов 12-13 лет особое внимание следует уделять чередованию фаз игры при переходе от атаки к обороне и наоборот.

После срыва собственных атакующих действий необходимо добиваться от игроков быстрого возвращения на свою исходную позицию, «закрывания» зоны поля или конкретного соперника.

После срыва атаки соперника - быстро оценить ситуацию и выбрать позицию, удобную для получения мяча и начала организации атакующих действий своей команды.

Вопросы же методики совершенствования координированности на этом возрастном отрезке вследствие упомянутых выше причин требуют дальнейшего изучения.

Предположительно можно заключить, что в занятиях с юными футболистами в течение этого, наиболее консервативного в данном отношении года, можно использовать все приведённые выше упражнения.

Однако, как свидетельствуют экспериментальные данные, в объёме рекомендуемого нами тренировочного времени (30%) подобный подход не даёт существенного положительного эффекта.

Интегральная подготовка футболистов 14-15 лет должна быть подчинена достижению максимального единства технической и физической подготовленности.

По данным А. П. Золотарёва (1996, 1997) к 15-ти летнему возрасту футболист должен освоить весь арсенал ТТД и уметь выполнять их в достаточно сложных условиях.

Наряду с совершенствованием атакующих действий особое внимание необходимо уделять игре в обороне. Наивысший в этом возрасте уровень специфических координационных способностей позволяет значительно усложнить содержание «связок» ТТД.

Основное методическое требование - рациональное и эффективное выполнение действий с мячом в условиях активного сопротивления соперника.

При этом все технические задания должны быть максимально приближены к условиям СД.

Взросшее значение приобретает специализация по игровым амплуа, типовыми «связками» для игроков которых могут быть следующие:

- **для крайних защитников и крайних полузащитников** - бег спиной вперёд, отбор мяча, короткая передача, «открывание», преследование соперника, владеющего мячом, отбор в подкате или перехват мяча в падении; обработка летящего мяча с уходом, ведение, финт, игра «в стенку»,

удар в ворота; вбрасывание мяча из-за боковой линии, обработка ответной передачи партнёра, длинное скоростное ведение по флангу, прострельная передача, возвращение на исходную позицию;

- **для центральных защитников** - бег спиной вперёд, единоборство за мяч внизу или вверху, игра головой; преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении, длинная передача мяча; кувырок вперёд или назад, ускорение, обработка летящего мяча с уходом, длинная передача;

- **для центральных полузащитников** - обычный бег и бег спиной вперёд с изменением направления и скорости передвижения (типа «зигзаг»), обработка катящегося или летящего мяча с уходом, ведение, обводка, передача мяча; обработка, игра « в стенку», ведение, финт, удар в ворота; единоборство за мяч внизу, преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении; ускорение, удар по летящему или катящемуся мячу ногой или головой;

- **для нападающих** - рывок или ускорение в сторону, обработка летящего мяча с уходом, поворот на 180 градусов, удар в ворота; обработка мяча, поворот, падение, финт, удар в ворота; рывок на фланговую передачу, удар по летящему или катящемуся мячу головой или ногой; то же, но с предварительной обработкой мяча после сильной передачи одним-двумя касаниями; единоборство вверху, стоя спиной к воротам соперника; преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении.

В интегральной подготовке футболистов 14-15 лет важное значение приобретает реализация так называемых стандартных положений. Кроме этого, уровень технической подготовленности спортсменов этого возраста должен предполагать, как обязательное требование умение, независимо от игрового амплуа, индивидуально обыграть соперника посредством обманных движений или скоростной обводки. Этот возрастной отрезок можно считать наиболее благоприятным для развития координационных способностей в двигательных действиях, выполняемых на максимальной скорости.

Основу упражнения должны составлять движения с резким изменением направления бега и все указанные выше их разновидности.

Вследствие этого круг средств, который применяется в тренировке юных футболистов 14-15 лет, значительно расширяется.

Это, помимо упомянутого бега типа «зигзаг», такие упражнения, как:

- ведение мяча с обводкой стоек;
- бег «цепочкой» по квадрату со сторонами 15м каждая (с ускорением через одну сторону);
- то же с ведением мяча;
- то же, ведение мяча, обводка трёх стоек, расположенных на двух противоположных сторонах квадрата;
- бег по сторонам квадрата, с ускорением через середину, по диагонали;
- ведение мяча по прямой с минимальным зрительным контролем;
- то же, с обводкой стоек; обыгрывание соперников (пассивно и активно защищающихся) с ударом по воротам.

К этому перечню можно добавить и комплекс приведённых ниже упражнений для футболистов более старшего возраста. При этом не следует бояться их достаточно высокой координационной сложности.

В связи с тем, что СД футболистов 16-17 лет приближается к структуре высококвалифицированных спортсменов, особенно по количественным параметрам, представляется обоснованным соответствующее построение содержания интегральной подготовки.

У футболистов этого возраста значительно усложняются «связки» ТТД, основой которых должны стать парные тактические взаимодействия и углублённая специализация в игровом амплуа. При этом в небольшом объёме, в качестве так называемых переключений, можно использовать задания, с полярной сменой амплуа, когда защитники акцентированно выполняют функции нападающих и наоборот.

С учётом того, что возраст 16-17 лет является единственным на протяжении всей многолетней подготовки, где в число доминантных факторов подготовленности входят ростовые показатели, в интегральной подготовке необходимо в большом объёме использовать упражнения, направленные на совершенствование игры головой и единоборств за мяч вверху. В противном случае этот компонент интегральной подготовленности может стать в дальнейшем одним из факторов, лимитирующих уровень спортивного мастерства.

При совершенствовании координационных способностей в этом возрасте в тренировку необходимо включать упражнения преимущественно игрового характера, предлагающие достаточно продолжительный по времени контроль над мячом на высокой скорости и обыгрывание соперников, а также с элементами реагирования на внезапно меняющуюся на поле обстановку.

При целенаправленном совершенствовании ловкости у юных футболистов 16-17 лет необходимо учитывать то обстоятельство, что возможный прирост показателей координационных способностей на данном возрастном отрезке по темпам значительно уступает приросту показателей техники владения мячом.

Таким образом, при целенаправленном воздействии к 17 годам возможно добиться значительного прироста в технике скоростного ведения мяча и обыгрывание соперников посредством обводки, обманных движений, словом, умения рационально и эффективно управлять мячом на высокой скорости. Это умение и характеризует, в основном, техническую подготовленность футболиста в целом.

При составлении программ тренировочных занятий необходимо учитывать, что развитие ловкости, координационных способностей, даёт положительный эффект только при частых, преимущественно ежедневных целенаправленных занятиях. При этом важной методической особенностью является овладение большим запасом ранее неизвестных двигательных навыков.

Это, во-первых, повышает запас тех навыков, используя которые в процессе игры, юные футболисты успешно решают технико-тактические задачи.

Во-вторых, большой объём разнообразных двигательных навыков позволяет игрокам, экстраполируя, импровизировать в процессе игры.

Примерный перечень специальных упражнений, рекомендуемых для включения в учебно-тренировочные занятия юных футболистов 15-16 лет:

- передача мяча в стенку с расстояния 8-10 метров, пропускание отскочившего мяча, поворот на 180 градусов, ведение мяча с резким уходом в сторону;
- приём-обработка мяча после передачи партнёром, резкий уход в сторону с ведением, изменяя направление;
- то же, с последующей обводкой стоек;
- приём-обработка мяча после передачи партнёром, ведение с обводкой пассивно защищающегося защитника;
- то же, защитник действует активно;
- ведение мяча за «лидером», который произвольно резко меняет направление движения;
- то же, «лидер» движется навстречу (с расстояния 40-50м);
- игра 1х1. Игра 2х2 посредством (в основном) индивидуального обыгрывания;
- двусторонняя игра на ограниченном пространстве.

Независимо от возраста юных футболистов в педагогическом контроле за уровнем интегральной подготовленности должны выступать показатели разносторонности техники и тактики игры.

При этом обязательным методическим требованием должно быть сравнение тренировочного и соревновательного объёмов разносторонности.

Вратарь

Игра вратаря многообразна и сложна. Отсюда и высокие требования к его физической, технической и тактической подготовке, к устойчивости его психики.

Как правило, вратарь должен быть выше среднего роста (180 см и выше), с отличной атлетической подготовкой, мгновенной реакцией, высокой стартовой скоростью. Он должен быть смелым и решительным, прыгучим и гибким, обладать хорошей координацией движений, ориентацией и расчетливостью, отлично владеть всем арсеналом техники вратаря.

Современный футбол требует от вратаря не только умелой защиты ворот, но и активных действий в пределах штрафной площади, а также руководства игроками линии обороны. Само расположение вратаря (позади всех) позволяет ему видеть все построения атакующих, их намерения, которые порой скрыты от игроков, расположенных на отдельном участке поля.

Поэтому умелая и своевременная “подсказка” партнерам по обороне может оказывать самое существенное влияние на прочность защитных действий. Больше того, вратарь является тем игроком, который начинает значительное количество атак своей команды (при овладении мячом или выполнении удара от ворот). Следовательно, от его мастерства во многом зависит сохранение инициативы и стройности в атакующих порядках.

В тактике вратаря можно различать:

- действия в обороне;
- действия в организации атаки;
- руководство действиями партнеров.

Действия в обороне

Основной задачей вратаря является непосредственная защита своих ворот. При этом можно выделить действия в воротах и действия на выходах.

Действия в воротах. При непосредственной защите ворот от завершающих ударов соперника вратарю необходимо выбрать правильную позицию (место), которая позволит с наименьшей затратой сил обеспечивать надежный прием ударов соперника. При этом надо учитывать:

- положение игрока атакующей команды, владеющего мячом, т.е. угол, под которым может быть выполнен удар;
- знание излюбленных направлений ударов данного игрока;
- сильные и слабые стороны своей игры.

При выборе соответствующего технического приема для нейтрализации удара вратарь принимает во внимание: свою позицию в воротах, траекторию полета мяча (верхом, низом, близко или далеко в сторону и т.д.), силу удара т.е. скорость полета мяча (от этого зависит, перемещаться к месту приема мяча или использовать падение), расположение своих и чужих игроков (при этом решает: ловить мяч, отбивать или переводить за линию ворот), качество грунта (мокрый или сухой) и поверхность мяча.

Действия на выходах. Довольно часто игровая обстановка вынуждает вратаря покидать ворота и действовать в пределах штрафной площади. В этих случаях вратарь либо перехватывает передачи, направленные в пределы штрафной площади (подачи или “прострелы”), либо вступает в единоборство с соперником за овладение мячом.

Вратарь может покинуть ворота в случае, если:

- выход из ворот крайне необходим;
- вратарь уверен в том, что расположение своих и чужих игроков позволяет ему относительно свободно перемещаться;
- соперник выполнил прострельную передачу и мяч идет вблизи ворот.

Нельзя покидать ворота, если:

- вратарь не уверен в том, что сможет успеть переместиться на нужную позицию для овладения мячом;
- кто-либо из партнеров ведет единоборство с нападающим, владеющим мячом или за “нейтральный мяч”;
- в пределах штрафной площади - большая скученность игроков, которая может помешать вратарю выйти на нужную позицию.

Надо помнить, что, покинув ворота, вратарь оставляет их открытыми для соперника и поэтому обязан, во что бы то ни стало овладеть мячом, лишив атакующих возможности выполнить удар.

Действия в организации атаки

Важной задачей вратаря является организация начальной фазы атакующих действий своей команды, после того как он овладел мячом в ходе игрового эпизода или получил право на выполнение удара от ворот.

Организация атаки при ударе от ворот. При ударе от ворот выполняется передача мяча одному из открывшихся партнеров.

Вратарь обязан помнить общие законы применения различных по длине передач. Чем короче передача, тем меньше процент потери мяча. Короткие передачи целесообразно посылать игроку, открывшемуся на фланге, так как в случае перехвата соперник не сможет непосредственно угрожать воротам. И наоборот, чем длиннее передача, тем быстрее сможет развиваться атака, так как при этом ряд игроков соперника отрезаются от активного участия в обороне. Однако в этих случаях увеличивается риск потери мяча.

Организация ответной атаки. Овладев мячом в ходе игрового эпизода, вратарь начинает ответное атакующее действие передачей мяча рукой или выполняет удар ногой. При этом надо учитывать, что рукой мяч можно направить партнеру более точно, а при ударе ногой увеличивается расстояние, но одновременно снижается точность передачи.

Выбирая способ организации ответной атаки, вратарь руководствуется:

- тактическим планом организации атакующих командных действий;
- игровой ситуацией и мгновенной оценкой позиции каждого партнера;
- результатами единоборств своих нападающих с соперниками за “нейтральные мячи” (особенно в воздухе);
- задачей максимально сохранять безопасность своих ворот (особенно при передаче мяча рукой).

Руководство действиями партнеров

Трудно представить сейчас вратаря, который бы не руководил организацией атаки и особенно обороной всей команды. Оценивая игровую ситуацию, вратарь обязан кратко и внятно давать указания партнерам о направлении развития атаки противника, о перестроениях на страховку. И все это надо делать, не теряя контроля за мячом, даже в моменты, когда сам вратарь находится в борьбе. От взаимопонимания вратаря и защитников во многом зависят действия в обороне, ее стабильность и надежность.

Следует добавить, что вратарь единолично руководит построением “стенки” при штрафных и свободным ударах в непосредственной близости от ворот, а также действиями партнеров при угловых ударах.

Игроки линии защиты

Крайние защитники

В современном футболе расширились обязанности крайних защитников, т.е. фланговых игроков, которые из прежних “разрушителей” атак соперника стали игроками, сочетающими надежную игру в обороне с активными включениями в атакующие действия своей команды. Значительное увеличение объема работы и разнообразие действий потребовали повышения уровня физической и технической подготовки защитников.

Основные требования к крайним защитникам в обороне:

- умело действовать в зоне, персонально и комбинировано;
- при приближении соперников к воротам переходить на плотную опеку (умело действовать в единоборствах);
- успешно вести борьбу в воздухе (при верхних передачах мяча);
- правильно осуществлять страховку партнеров и в случае необходимости-вратаря;
- своевременно противодействовать передачам и ударам соперников.

Основные требования к крайним защитникам в атаке:

- умело открываться в случаях, когда мячом овладел вратарь или партнер по команде;
- своевременно и точно передавать мяч или продвигаться вперед после того, как отобран мяч у соперника;
- неожиданно подключаться к активным действиям на фланге осуществляя взаимозаменяемость с другими игроками.

Центральные защитники

Игроков, действующих на центральном участке обороны, по праву называют ключевыми игроками в обороне, так как они единоборствуют с соперником на наиболее опасном для взятия ворот пространстве.

Центральный защитник должен быть высокого роста и обладать отменной прыгучестью для успешного ведения единоборств в воздухе.

Передний центральный защитник должен умело сочетать персональную игру по заданию с действиями в зоне. Он внимательно контролирует действия одного из нападающих, а в случае необходимости меняется местами с задним центральным защитником и страхует своих партнеров по обороне.

Овладев мячом, центральный защитник быстро продвигается вперед, подключаясь к атакующим действиям, либо выполняет передачу своим партнерам. В отдельных эпизодах он поддерживает атаку во втором эшелоне и при возможности использует удар по воротам.

Задний центральный защитник обязан тонко понимать тактическую обстановку, уметь “читать” возможные тактические ходы соперника и правильно занимать позицию в обороне для овладения мячом и страховки партнеров. Главное для него - координация всех действий обороняющихся и игра в зоне, взаимодействие с вратарем и партнерами. Больше других отвечает он и за правильную организацию искусственного положения “вне игры”.

При переходе к нападению задний центральный защитник открывается для получения мяча от вратаря или партнеров, а затем точными и разнообразными передачами продолжает развитие атаки. Эпизодически сам подключается к нападению, стремясь максимально использовать относительную свободу для создания острых положений, а порой и завершает атаку ударом с дальней или средней дистанции.

Функции защитников развиваются в сторону универсализации и сближения их действий с действиями игроков средней линии.

Игроки средней линии

Действия игроков средней линии рассматривают как один из основных факторов, от которого зависит успех команды. Игроки этой специализации должны обладать отличной функциональной подготовкой, обеспечивающей высокую работоспособность на протяжении всего матча, быть активными в атакующих и оборонительных действиях, создавать и поддерживать высокий темп игры. К игрокам средней линии предъявляются повышенные требования и по тактической подготовленности, умению быть гибкими, изобретательными в выборе средств и методов ведения командной игры. Они координируют взаимодействие всех партнеров как в нападении, так и в защите. Игроки средней линии должны одинаково хорошо овладеть созидательными, завершающими и оборонительными функциями, которые базируются на высоком уровне исполнительского мастерства. Для них характерно использование большого числа разнообразных передач, обводок и т.д. Как правило, игроки средней линии высокого класса владеют сильным, отлично поставленным ударом.

Основные требования к игрокам средней линии в атаке:

- организовывать переход от обороны к нападению и дальнейшее развитие атаки;
- контролировать середину поля и обеспечить команде длительное владение мячом, а следовательно, и инициативу;
- активно участвовать в завершении атак взаимодействовать как с ближайшими, так и с дальними партнерами;
- создавать внезапность в развитии атаки с помощью длинного перевода мяча и скоростного открывания в освободившиеся зоны.

Основные требования к игрокам средней линии в обороне:

- препятствовать быстрому развитию ответной атаки соперника правильным расположением по ширине и глубине поля;
- осуществлять контроль за ближним соперником в данной зоне или персонально прикрепленным соперником;
- противодействовать передачам и ударам по воротам;
- страховать партнеров и взаимодействовать с ними.

Среднюю линию команды следует укомплектовывать футболистами, действующими в различном тактическом плане.

Игроки линии нападения

Главным для игроков линии нападения является непрерывный поиск острых продолжений атаки, постоянный прицел на ворота соперника.

Нападающие должны обладать быстротой, силой и прыгучестью для эффективного ведения единоборств на земле и в воздухе.

В их арсенале:

умелое маневрирование без мяча и выполнение на высокой скорости разнообразных технических приемов - ударов, обработки мяча, ведения и обводки в условиях единоборства и дефицита времени и пространства. Они обязаны умело взаимодействовать с партнерами в комбинационной игре, сочетая ее с индивидуальной импровизацией.

Основные требования к игрокам линии нападения в атаке:

- уметь выбирать активную позицию вблизи ворот соперника в сочетании с отходами назад и поперек поля для получения мяча от игроков задней или средней линии;
- осуществлять скоростной индивидуальный маневр на фланге с последующей передачей или “прострелом” мяча в штрафную площадь соперника;
- взаимодействовать с партнерами, подключившимися в атаку;
- активно участвовать в завершении атаки.

Игроки линии нападения фактически не имеют конкретной позиции на футбольном поле. Они, развивая свою игру, выбирают направления действий по своим возможностям, не нарушая при этом командной тактики.

При переходе в оборону после срыва своей атаки нападающие вступают в единоборство с ближайшим соперником, владеющим мячом, или перекрывают определенную зону.

1.5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

Материально-технические условия реализации Программы:

Материально-техническое обеспечение Муниципального автономного учреждения дополнительного образования спортивной школы «Океан» Находкинского городского округа.

Административное здание: спортивный манеж, находящийся по адресу

692900, Российская Федерация, Приморский край, г. Находка, Находкинский проспект, 108

МАУ ДО СШ «Океан» НГО

Для обучающихся и работников спортивной школы созданы хорошие санитарно-гигиенические условия, что позволяет обеспечить эффективную реализацию образовательных программ и условия обучения. Благоустроенную территорию, огороженную по периметру забором, в вечернее время футбольное поле освещается прожекторами, в здании манежа имеется АПС.

Территория школы круглосуточно охраняется и находится под видеонаблюдением, установлена «Тревожная сигнализация».

IT-инфраструктура.

Помещения СШ "Океан" оснащены рабочими местами для административного состава, сотрудников, тренеров - преподавателей, которые соединены в локальную сеть с выходом в сеть Интернет и работой в автоматизированной информационной системе АИС «Мой спорт».

Помещения СШ "Океан" оборудованы телефонной связью. Имеется 5 персональных компьютеров, принтер, копировальный аппарат, 1 факсимильный аппарат.

Спортивная школа имеет следующие объекты инфраструктуры:

- Футбольный мини-манеж с синтетическим покрытием 48x24м- 200 мест по договору безвозмездного пользования (6-раздевалок для обучающихся (душ, туалет));
- На праве постоянного бессрочного пользования имеется футбольное поле с синтетическим покрытием 100x66м – 500 мест для зрителей;
- Методический класс, оборудованный современной аппаратурой, имеются аудиовизуальные средства обучения и современная учебно-методическая литература;

- Медицинский кабинет-оборудованный в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- Тренерская комната;
- Тренажерный зал- оснащенный тренажерами.

Во всех помещениях ежегодно проводится текущий ремонт. Все помещения СШ "Океан" соответствуют государственным санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам и требованиям пожарной безопасности.

Оборудование:

- Стандартные ворота (футбольные) – 2шт;
- Футбольные ворота 2х5 – 4шт;
- Футбольные ворота 2х3 - 8шт;
- Футбольные ворота 1,5х2 - 4шт;
- Стойки для обводки -20шт;
- Легкоатлетические барьеры -10шт.
- Степы -10 шт.
- Координационные лестницы - 5шт;
- Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки -12шт;

Инвентарь:

- Флажки угловые;
- Конусы тренировочные – 15шт;
- Комплекты фишек разметочных – 100шт;
- Мячи футбольные на каждого обучающегося;
- Манишки для всех групп.
- Лестницы координационные
- Компрессор для накачивания мячей;
- Игровая форма двух цветов.

Условия питания и охраны здоровья обучающихся:

- Питание не предоставляется.
- Обучающиеся проходят диспансеризацию 2 раза в год.

Страховка является обязательным условием участия в соревнованиях любого уровня, поэтому все обучающиеся школы, участвующие в турнирах, застрахованы.

Доступ обучающихся к информационным системам - не предусмотрен.

Всего работников в МАУ ДО СШ «Океан» НГО - 23 человека:

- административный состав – 4 человека;
- тренерско-преподавательский – 6 человек;
- обслуживающий персонал – 12 человек;
- медработник – 1 человек.

Укомплектованность штата педагогических работников составляет 100%, все тренеры-преподаватели с высшим специальным образованием.

4 наличие лицензии «С» УЕФА

1 наличие лицензии «С» РФС

1 наличие лицензии «А» УЕФА

В соответствии с требованиями статьи 34.3. Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция)

Тренерско-преподавательский состав систематически повышает уровень своей квалификации не реже одного раза в четыре года.

Методическая работа СШ «Океан» – это система взаимосвязанных действий и мероприятий, направленных на повышение профессионального мастерства каждого тренера-преподавателя, на развитие и повышение творческого потенциала педагогического коллектива в целом и, в конечном счете, на совершенствование учебно-тренировочного и воспитательного процесса школы.

Методическое обеспечение, направленное на повышение профессионального мастерства тренеров-преподавателей, охватывает:

- производственную учебу тренерско-преподавательского состава;
- открытые учебно-тренировочные занятия;
- удовлетворение спроса тренеров-преподавателей на учебно-методическую литературу;
- направление тренеров-преподавателей на курсы повышения квалификации, на семинары и конференции;
- накопление и обобщение опыта работы ведущих тренеров-преподавателей школы;
- методическую помощь молодым тренерам-преподавателям;
- проведение общешкольных конференций по вопросам обучения и тренировки спортсменов разного возраста и разной квалификации.

Вся эта работа ведется на базе методического класса СШ «Океан», в котором имеется библиотека, постоянно пополняемая новинками учебно-методической литературы по футболу.

Из методических разработок наибольшую ценность представляют те, что освещают конкретные вопросы методики обучения и тренировки.

Например, такие, как:

1. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010.
2. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 2888 с.
3. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В Краснощёков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов. – М.: Советский спорт, 2010. -128 с.
4. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / М.А.Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин, С.А. Российский. - М.: Советский спорт, 2011. -160

Коллектив тренеров-преподавателей пользуется авторитетом у всех участников образовательного процесса. Тренеры-преподаватели стремятся к созданию благоприятных психолого-педагогических условий для включения родителей (законных представителей) обучающихся в учебно-воспитательный процесс.

Перечень информационного обеспечения.

Список литературных источников.

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. - М.: ФиС, 1986. - 222 с.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт.1985.- 185 с.
3. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - М.: Граница, 2008. -272 с.
4. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.
5. Золотарёв А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис. д-ра пед. наук / А.П. Золотарёв. –Краснодар. 1997. – 50 с.

6. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. -М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8-10 лет) - 111 с.; 2 этап (11-12 лет) - 204 с.; 3 этап (13-15 лет) - 310 с.; 4 этап - 165 с.].Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. - 176 с.
7. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 288 с.
8. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
9. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В Краснощёков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов. – М.: Советский спорт, 2010. -128 с.
10. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / М.А.Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин, С.А. Российский. - М.: Советский спорт, 2011. - 160 с.
11. Тунис Марк. Психология вратаря. - М.: Человек, 2010. -128

