

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа с. Боринское
Липецкого муниципального района Липецкой области»**

Принято на педагогическом совете
Протокол №3 от 16.03.2018 г.

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО ДЮСШ с. Боринское
Кенчошвили В.М.
Приказ № 22а от 16.03.2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ**

Возраст обучающихся: 8-17 лет
Срок реализации программы: 8 лет

Автор составитель: Высоцкая Екатерина Анатольевна,
тренер-преподаватель

с. Боринское 2018 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	6
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	16
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	57
V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ...65	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире. Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна.

Для реализации многолетней спортивной подготовки футболистов в ДЮСШ была разработана данная общеразвивающая программа подготовки.

Данная общеразвивающая программа по футболу для «ДЮСШ с. Боринское» разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по футболу использованы следующие нормативные документы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями 2018 года);
- Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. №1726-р);

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Основными **задачами** реализации Программы являются:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- получение детьми начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта);
- подготовку к успешному переводу с этапов на этапы спортивной специализации;
- воспитание высоких волевых и морально-этических качеств;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- создание условий для физического воспитания и физического развития;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта – футбол;
- подготовку спортивного резерва;
- создание условий для физического образования, воспитания, развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по футболу в МАУ ДО «ДЮСШ с. Боринское» (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

К занятиям допускаются все лица от 8 до 17 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письмен-

ное разрешение врача), заявленные на количество мест, в соответствии с утвержденным муниципальным заданием на оказание услуг.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по футболу, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

В процессе занятий педагог учитывает личные потребности детей в области физической культуры, их индивидуальные способности, позволяющие реализовать личностно-ориентированный подход.

Данная программа включает нормативную, методическую части, контрольные нормативы, содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению спортивно-оздоровительного процесса.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- *принцип комплексности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- *принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- *принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Срок освоения общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта футбол для лиц, зачисленных в Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «ДЮСШ с. Боринское» составляет 8 лет.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения, объем часов по каждой предметной области (максимальную нагрузку обучающихся).

Учебный год начинается с 1 сентября. При составлении учебного плана учитывался режим тренировочной работы в неделю с расчетом на 36 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении по футболу и включает в себя:

- наименование предметных областей;
- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;
- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся;
- учет особенностей подготовки обучающихся по виду спорта футбол;

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

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

2.1. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и фор-

мирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные этому.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- стартовый этап (начальной подготовки) – до 3 лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет;
- тренировочный этап (продвинутый период подготовки) – до 3 лет;

Порядок зачисления обучающихся в группу стартового этапа до года или перевод на следующий год или тренировочный этап подготовки осуществляется решением педагогического совета на основании вступительных и контрольно-переводных экзаменов.

Обучение в группах стартового этапа носит характер универсальности в подготовке обучающихся с постепенным введением в курс простейших элементов техники и тактики игры футбол. Основной задачей работы здесь является содействие правильному физическому развитию детей, привитие интереса к регулярным занятиям спортом и подготовка обучающихся к следующей ступени обучения. Минимальный возраст для зачисления – 8 лет.

На тренировочный этап до двух лет (базовый период) зачисляются дети, прошедшие начальную подготовку не менее одного года, сдавшие контрольно-переводные экзамены, практически здоровые. А также дети, прошедшие обучение на спортивно-оздоровительном этапе и успешно сдавшие контрольно-переводные экзамены. Минимальный возраст зачисления – 10 лет.

На тренировочный этап свыше двух лет (продвинутый период) зачисляются дети, прошедшие подготовку на тренировочном этапе до двух лет, сдавшие контрольно-переводные экзамены по ОФП, СФП, выполнившие Зюношеский разряд. Минимальный возраст для зачисления – 12 лет.

Дети, прошедшие обучение на спортивно-оздоровительном этапе и успешно сдавшие соответственные контрольно-переводные экзамены, могут быть зачислены на стартовые или тренировочные этапы подготовки.

Каждый ребенок может пройти обучение только по программе одной образовательной ступени или последовательно переходить со ступени на ступень по результатам выпускных контрольных нормативов в конце каждого учебного года. Юные футболисты имеют право выступать в соревнованиях за свой коллектив. Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

2.2. Продолжительность и объемы реализации программы

С учетом изложенных выше задач в таблице 1 ниже представлен примерный учебный план с расчетом на 36 недель.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техническая, тактическая и интегральная подготовка, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация), другие виды спорта и подвижные игры.

Основными **формами** тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные, теоретические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах);
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Таблица 1

Примерный учебный план тренировочных занятий на 36 учебных недель для общеразвивающих групп в футболе

Разделы подготовки	Этапы подготовки							
	стартовый			тренировочный				
				базовый период		продвинутый период		
1	2	3	1	2	1	2	3	
Год обучения	1	2	3	1	2	1	2	3
Количество часов в неделю	4	4	4	6	6	6	6	6
Количество занятий в неделю	2	2	2	3	3	3	3	3
Теория и методика физиче-	6	3	3	4	4	4	4	4

ской культуры и спорта, час								
Физическая подготовка	56	56	53	70	70	56	52	48
Общая физическая подготовка, час	38	36	32	38	36	30	28	26
Специальная физическая подготовка, час	18	20	21	32	34	26	24	22
Избранный вид спорта, час	76	82	85	138	138	152	156	160
Техническая подготовка, час	31	32	32	44	38	38	36	34
Тактическая подготовка, час	12	13	14	32	28	26	25	24
Интегральная подготовка, час	20	22	22	32	32	32	34	36
Психологическая подготовка, час	4	4	4	6	6	8	8	8
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	2	2	2	6	9	12	14	16
Участие в соревнованиях, час	6	8	10	16	23	34	37	40
Итоговая и промежуточная аттестация, час	1	1	1	2	2	2	2	2
Другие виды спорта и подвижные игры, час	6	3	3	4	4	4	4	4
Всего часов	144	144	144	216	216	216	216	216
Самостоятельная подготовка	-			10	10	12	16	18
ИТОГО	144	144	144	226	226	228	232	234

Цель и основное содержание теории и методики физической культуры и спорта определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Порядок проведения занятий может меняться на усмотрение планирующего и организующего проведение занятий. Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теории и методике физической культуры и спорта.

Таблица 2.
Рекомендуемый перечень тематических разделов. Стартовый этап.

№	Тематический раздел	Год обучения		
		1	2	3
		Часы в год		
1	Основы техники безопасности и соблюдение требований охраны труда на занятиях. Правила внутреннего распорядка для обучающихся.	1	1	1

2	Понятие о физической культуре и спорте, спортивная тренировка. Обзор развития вида спорта (развитие футбола в районе; место футбола и его значение в системе физического воспитания; школьные традиции)	1	1	1
3	Основные сведения о строении и функциях организма человека. Личная и общественная гигиена (гигиенические требования к одежде, обуви, местам занятий: правил личной гигиены, режим дня, сна, отдыха; уход за телом, полостью рта: профилактика вредных привычек: правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений; основные правила закаливания.	1	0,5	0,5
4	Основы техники и тактики игры в футбол. Правила игры.	1	0,5	1
5	Правила участия в соревнованиях. Специфика командной игры. Воспитание моральных качеств спортсмена.	2	1	0,5
ИТОГО:		6	4	4
ВСЕГО:		14		

Таблица 3.

Рекомендуемый перечень тематических разделов. Тренировочный этап.

№	Тематический раздел	Год обучения				
		1	2	3	4	5
		Часы в год				
1	Основы техники безопасности и соблюдение требований охраны труда на занятиях.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
2	Физическая культура и спорт в России.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
3	Развитие футбола в районе; место футбола и его значение в системе физического воспитания; школьные традиции	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
4	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
5	Правила соревнований, их организация и проведение.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
6	Основы техники и тактики игры в футбол	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
7	Планирование и контроль тренировочного процесса	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
8	Оборудование и инвентарь, хранение и уход за ним.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
ИТОГО		4	4	4	4	4

ВСЕГО:

20

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств.

Таблица 4

Примерный состав средств общей физической подготовки и динамика их применения по годам обучения

Состав средств общей физической подготовки (ОФП)	Этапы подготовки							
	стартовый			тренировочный				
	1	2	3	1	2	3	4	5
Общий объем средств ОФП в годичном цикле подготовки, час <i>в том числе:</i>	38	36	32	38	36	30	28	26
гимнастические упражнения	8	8	7	9	7	6	5	4
легкоатлетические упражнения	12	12	12	14	14	12	12	12
акробатические упражнения	8	8	7	9	7	6	5	4
спортивные игры (баскетбол, гандбол и др.)	6	6	5	6	8	6	6	6
подвижные игры	4	2	1	-	-	-	-	-

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является *принцип динамического соответствия*, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. *Принцип неразрывности* ОФП и СФП: ни одну из них

нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата. Взаимобусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки.

Таблица 5.

Примерный состав средств специальной физической подготовки и динамика их применения по годам обучения

Состав средств специальной физической подготовки (СФП)	Этапы подготовки							
	стартовый			тренировочный				
	1	2	3	1	2	3	4	5
Общий объем средств СФП в годичном цикле подготовки, час <i>в том числе:</i>	18	20	21	32	34	26	24	22
упражнения для развития быстроты, стартовой скорости	4	4	4	7	7	5	5	4
упражнения для развития скоростно-силовых качеств	4	4	4	7	8	5	5	4
упражнения для развития специальной выносливости	4	4	5	8	10	9	8	8
упражнения для развития ловкости	4	4	4	5	5	4	3	3
упражнения для вратаря	2	4	4	5	4	3	3	3

Избранный вид спорта. Освоение Программы в области избранного вида спорта включает в себя: техническую, тактическую, интегральную и психологическую подготовку футболиста, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговую и промежуточную аттестацию, (подробное описание этих разделов в Методической части настоящей Программы).

Таблица 6.

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле по футболу

Соревнования (игры)	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Стартовый этап		Тренировочный этап	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	1 - 3	1 - 3	3 - 5	3 - 5
Отборочные	-	-	1 - 3	1 - 3
Основные	1	1	3	3
Всего игр	4	12-15	30-32	40-50

Самостоятельная работа обучающихся допускается, начиная с тренировочного этапа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Для подготовки обучающихся в футболе, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств: быстрота, ловкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности. Большое значение для футболистов имеют навыки в других видах спорта, таких как баскетбол, ручной мяч, лыжные гонки, легкая атлетика. В подготовке футболистов присутствуют элементы различных подвижных игр и эстафет.

2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка в объеме от 1 до 4 % от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 22 до 39 % от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 53 % от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 2 до 4 % от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана;
- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта РФ.

Таблица 7.

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

Разделы подготовки	Этапы подготовки								
	стартовый			тренировочный					
				базовый период		продвинутый период			
1	2	3	1	2	1	2	3		
Теория и методика физической культуры и спорта, %	4	2	2	2	2	2	2	2	2
Физическая подготовка, %	39	39	37	32	32	26	24	22	

Избранный вид спорта, %	53	57	59	64	64	70	72	74
Другие виды спорта и подвижные игры, %	4	2	2	2	2	2	2	2
Всего	100	100	100	100	100	100	100	100

2.4. Режим работы в МАУ ДО «ДЮСШ с. Боринское»

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

Таблица 8.

Режим работы в МАУ ДО «ДЮСШ с. Боринское».

Наименование этапа	Год обучения	Возраст учеников, лет	Наполняемость учебных групп, чел.		Кол-во уч. часов в неделю	Кол-во уч. часов в год	Требования по физ., техн. и спортивной подготовке на конец года	
			мин.	макс.				
стартовый	1	8-10	10	25	4	144	Выполнение контрольных упражнений	
	2		8	20	4	144		
	3		8	20	4	144		
тренировочный								
базовый период	1	10-12	6	14	6	216		
	2		6	14	6	216		
продвину-тый период	1	12-17	4	12	6	228		
	2		4	12	6	232		
	3		4	12	6	234		

ИТОГО: 1578 часов

Максимальный состав СО групп определяется с учетом соблюдения мер безопасности на учебно-тренировочных занятиях и допускает до 30 человек. Недельный режим учебно-тренировочной работы установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. Общегодовой объём учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами может быть сокращён, но не более чем на 10 %. Продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30-40 минут, с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более, чем на 25% от годового тренировочного объёма. Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Организация учебно-тренировочного процесса с обучающимися ведется в течение учебного года. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 недель в условиях спортивной школы.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

3.1. Характеристика футбола, отличительные особенности

Футбол – спортивная командная игра, цель которой – забить как можно больше мячей в ворота соперника и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и другими частями тела – кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Футбол прежде всего – командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Однако футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умении нанести удар, обвести противника, обыграть соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок. Спортивная подготовка футболистов – многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

3.2. Специфика организации тренировочного процесса

Рассматривая подготовку футболиста как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему соревнований;
- систему тренировки;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки футболистов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие футболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке спортсмена, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность футболиста. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Центральным компонентом подготовки футболистов является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, интегральную и психическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (скоростно-силовых, выносливости, координации, ловкости, гибкости, быстроты,). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение футболистом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Решение задач подготовки спортсмена в футболе требует направленного использования системы факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку футболиста как систему, тренер-преподаватель не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. На про-

цесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие). Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки футболиста. В спортивной практике влияние этих обстоятельств не полностью осознается в сравнении со специфическими факторами подготовки футболиста, но это вовсе не умаляет их значения в достижении спортивных целей.

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки спортсмена. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

3.3. Структура тренировочного занятия

Изучение вида спорта футбол занимает длительное время из-за большого числа технических действий, а также разнообразия проявлений двигательных и психических качеств, которые требуются от спортсменов. Спортивная подготовка юных спортсменов имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности к освоению футбола. Имеет свое значение и динамика развития различных двигательных и психических качеств, а также характеристики и длительность воздействия пубертатного периода на их проявления. Структура тренировочного занятия представляет собой три части: подготовительная (разминка), основная и заключительная.

В подготовительной части решается следующая **задача** – подготовка и подведение организма спортсмена (разогревание) к выполнению основной части. В подготовительной части применяют упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах, необходимых для выполнения заданий основной части, также используют общеподготовительные упражнения, бег, общеразвивающие упражнения. Количество упражнений, как и длительность этой части, во многом зависит от возрастных, антропометрических показателей спортсменов, этапа подготовки, места и условий проведения тренировочного занятия. Во второй половине подготовительной части следует выполнять такие упражнения, которые способствуют настрою на выполнение задач основной части тренировки, которые во многом зависят от уровня подготовленности спортсменов.

В основной части тренировочного занятия решаются **задачи** конкретного тренировочного занятия: обучение техническим действиям, совершен-

ствование технических и технико-тактических действий, воспитание физических качеств.

В заключительной части производится восстановление организма спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия.

При составлении плана тренировочного занятия необходимо прописать цель, задачи занятия, инвентарь, сроки и место проведения тренировки. План должен включать: комплекс упражнений и последовательность их выполнения, интенсивность выполнения упражнения, продолжительность и характер пауз отдыха, возможные ошибки (методические указания) при выполнении упражнения и способы их устранения, моменты, на которые следует обратить внимание.

Основными техническими средствами для реализации Программы служат мячи футбольные, ворота футбольные, манишки для игры в командах стойки, разметочные фишки и конусы, резинки, скакалки, секундомеры, скамейки гимнастические, стенки гимнастические.

3.4. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки футболиста. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в футболе, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход футболиста от одного этапа подготовки к другому характеризуется прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по футболу:

- **на стартовом этапе начальной подготовки:** освоение приемов владения мячом; общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития футбола в стране и за рубежом, о спортивной гигиене футбола. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при от-

ветственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

- **на тренировочном этапе:** выше указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; технико-тактических принципов игры в группе и в команде.

Для правильного планирования круглогодичной подготовки, обеспечивающей заранее предусмотренные изменения тренировочных требований и подготовленности спортсменов, в спортивной практике принято годовой цикл (макроцикл) делить на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, т.е. период времени между началом подготовки к главным соревнованиям одного года и началом подготовки к аналогичным соревнованиям другого года.

Подготовительный период целесообразно делить на этапы, позволяющие точнее планировать подготовку в соответствии с намеченными задачами. Здесь закладываются основы будущих достижений и поэтому данный период должен быть, по возможности, более продолжительным. Тренировочная нагрузка на протяжении периода постепенно возрастает. Объем тренировочной нагрузки становится наибольшим к середине периода, затем снижается, но увеличивается интенсивность. Сроки и продолжительность периода и этапов зависят от задач подготовки, календаря соревнований.

Подготовительный период делится на три этапа: этап общей подготовки, специально-подготовительный и предсоревновательный этапы.

Этап общей подготовки. На этом этапе имеет место большой объем тренировочных нагрузок с общеразвивающей направленностью. Нагрузки по специальной и технико-тактической подготовке незначительны. Тренировка на этапе общей подготовки имеет исключительно важное значение, поскольку создает фундамент физической и функциональной готовности спортсменов, на котором базируется специальная подготовка. Частными задачами являются:

- разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья;
- дальнейшее развитие силы мышечных групп ног, туловища, плечевого пояса, скорости перемещений и быстроты выполнения разнообразных движений; воспитание ловкости и умения координировать движения; совершенствовать умения выполнять движения без излишних напряжений;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов: совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение уровня обменных процессов и на этой основе повышение уровня общей выносливости;
- стимулирование восстановительных процессов;
- улучшение психологической готовности;

- восстановление и совершенствование навыков в выполнении технических приемов;
- повышение уровня знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, врачебного контроля и самоконтроля.

Добиться высокой работоспособности организма в целом – главная задача этапа общей подготовки футболистов высокой квалификации.

Специальный этап подготовки. На этом этапе команды переходят к выполнению значительных по интенсивности и объему тренировочных нагрузок, направленных на усиление специальной физической и функциональной подготовленности футболистов, улучшение техники игры, отработку тактических элементов, частных игровых вариантов, отбор состава команды. Психическая напряженность должна иметь волнообразный характер с нарастающей высотой волн.

На этом этапе обязательно участвовать в рядовых соревнованиях, чтобы поддерживать игровой тонус, накапливать игровой опыт, совершенствовать игровое мастерство.

Из-за прогрессирующих высоких тренировочных нагрузок у спортсменов возможно временное снижение спортивной формы. Это закономерное явление, т.к. организм спортсменов сразу не может адаптироваться к прогрессирующим высоким нагрузкам. По мере накопления энергетического потенциала под воздействием нагрузок и отдыха происходит повышение тренированности к концу 2-го или началу 3-го этапа подготовительного периода. При наблюдаемой временной утрате тренированности целесообразно на этом этапе подготовки использовать разгрузочный микроцикл, в котором значительно уменьшается (или совсем прекращается) специальная подготовка, что дает возможность восстановить деятельность ЦНС и психическую сферу спортсменов. С этой целью используются средства ОФП и активного отдыха. Фоном для разгрузочного микроцикла должны быть положительные эмоции футболистов. Уменьшать число занятий нецелесообразно, лучше снизить нагрузку.

Предсоревновательный этап. Этот этап преследует главную цель – моделирование соревновательного режима. Частными задачами являются:

- совершенствование групповых и командных тактических взаимодействий в защите и в нападении в игровых расстановках и с заменами;
- достижение оптимального уровня игровой подготовленности команды (игровая и соревновательная подготовка);
- развитие соревновательной выносливости и скоростно-силовых качеств;
- совершенствование техники игры;
- создание условий для активного отдыха;
- теоретическая подготовка по вопросам ведения игры.

Все технико-тактические задания должны иметь игровой характер, с условием как можно дольше «держать» мяч в игре. Игровой и соревновательной подготовке отводится значительное время (около 50-60%).

За 2-3 недели до соревнований тренировочную объем нагрузки рекомендуется снизить, сохраняя соревновательный режим интенсивности, а непосредственно перед соревнованием (за 2-4 дня) снизить и интенсивность, что обеспечивает футболисту возможность полного восстановления организма и наилучшую эмоциональную готовность к играм.

Работа по развитию физических качеств направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости (объемы тренировочной нагрузки для каждого качества – небольшие). Как средство восстановления используются и упражнения, поддерживающие уровень общей выносливости, выполняемые с невысокой интенсивностью.

Выбор схемы микроциклов на этом этапе подготовки зависит от положения о соревнованиях. Как правило, система розыгрыша предусматривает не более трех игровых дней подряд независимо от количества команд, участвующих в туре.

Соревновательный период длится от первой до последней игры основных календарных соревнований. В отличие от подготовительного периода соревновательный не имеет единой внутренней структуры. Она зависит от числа состязаний, проводимых в периоде, и от принципов построения календаря игр.

Паузы между этапами соревнований составляют 10-20 дней, в которых на основе приобретенной тренированности в подготовительном периоде осуществляется целенаправленная подготовка к следующему этапу соревнований.

Основными задачами тренировок в паузах между соревнованиями являются:

- совершенствование технико-тактического мастерства, повышение уровня игровой подготовленности и психологической устойчивости;
- поддержание общей и специальной физической работоспособности на достигнутом уровне;
- создание условий для восстановления организма футболистов;
- повышение уровня теоретических знаний.

Превалирующее место в тренировках занимают многократно выполненные основные упражнения в различных вариантах и игровая подготовка. Необходимо уделять внимание и специальным упражнениям, направленным на поддержание скоростно-силовых качеств и выносливости на соревновательном уровне. В небольшом объеме применяются средства, поддерживающие общую работоспособность организма спортсменов.

Очень важны в этом периоде данные экспресс-контроля состояния физической работоспособности и функционального состояния спортсменов, по

которым можно корректировать индивидуальную нагрузку для повышения уровня специальной работоспособности (если наблюдается снижение этого уровня).

Переходный период имеет очень важное значение. К концу соревновательного периода многомесячные интенсивные тренировки и соревнования, постоянная психическая напряженность вызывают определенную усталость организма спортсменов. Поэтому основной задачей переходного периода является снятие мышечной усталости и утомления центральной нервной системы. Продолжительность переходного периода – 25-30 дней.

В практике футбола целесообразно использовать два варианта деятельности спортсменов в переходном периоде: отдыхать пассивно и отдыхать активно.

Пассивный отдых предоставляется спортсмену с профилактической целью (для лечения травм, при явлениях истощения нервной системы и других отклонениях в состоянии здоровья) на основании медицинского обследования. Научные исследования в спорте показывают, что для здоровых спортсменов длительный пассивный отдых – верный способ потерять приобретенное упорными тренировками и соревнованиями. Как правило, после такого «отдыха» спортсмен очень долго втягивается в привычный тренировочный режим. Кроме того, пассивный отдых вреден для здоровья, т.к. организм спортсмена после высоких психических и физических напряжений вдруг перестал получать какую-либо нагрузку и как результат бездеятельности – потеря аппетита, бессонница, нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и т.п.

Активный отдых предусматривает переход от специализированных упражнений к новым видам мышечной деятельности. К ним можно отнести кроссы, езду на велосипеде, туристские походы, плавание, гимнастику на снарядах, спортивные игры и др. Направленность тренировочных занятий различная, но необходимо регулярно выполнять комплекс упражнений на силу, на ловкость, на общую выносливость. Тренировочная нагрузка уменьшается более чем наполовину по сравнению с нагрузками в подготовительном и соревновательном периодах. Интенсивность выполнения упражнений – средняя или малая. Число тренировочных дней в неделю – 5-6. В этом периоде спортсменам важно не набрать лишний вес. Желательно раз в неделю посещение сауны с массажем.

Правильно организованный активный отдых дает спортсменам возможность прийти к началу подготовительного периода в хорошей физической форме.

3.4.1. Избранный вид спорта

3.4.1.1. Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Методика технической подготовки футболиста

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

Что касается **методов**, применяемых в процессе технической подготовки, то их рассматривают применительно к каждому этапу обучения технике.

Первый этап – ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют показ и объяснение. Личный показ тренер–преподаватель дополняет демонстрацией наглядных пособий, видеоматериалов. Обычно показ чередуют с объяснением, который должен быть образным и кратким. Кроме того, занимающиеся пытаются пробно выполнить технический прием.

Пробные попытки формируют первые двигательные ощущения, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом движении.

Второй этап – изучение приема в упрощенных условиях. Здесь применяются следующие методы:

1. Метод целостного обучения. При целостном разучивании занимающиеся выполняют технический прием полностью. Этот метод чаще применяют при разучивании простых технических приемов, несложных по структуре.

2. Метод обучения по частям. Технический прием разделяют на составные части, выделяя основное звено или то, что труднее всего дается. По возможности надо быстрее подвести занимающихся к выполнению целостного движения. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки техническому приему, а по степени упрощенности – соответствовать силам и возможностям футболистов.

3. Методы управления. К ним относятся команды, распоряжения, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры.

4. Методы двигательной наглядности. Сюда входит непосредственная помощь преподавателя спортсмену, а также применение специального оборудования, тренажеров и т. п.

5. Методы информации. Очень важно довести до занимающихся результаты выполнения технического.

Третий этап – изучение приема в усложненных условиях.

1. Повторный метод. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление навыков, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого навыка.

2. Применение, выполнение приемов игры на фоне утомления (в конце занятия, после интенсивных упражнений).

3. Сопряженный метод. Он позволяет одновременно решать задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений.

4. Круговая тренировка (совершенствование отдельных частей и приема в целом).

5. Игровой метод. Проведение усложненных заданий по выполнению отдельных технических приемов и их сочетаний в виде игры.

6. Соревновательный метод. Выполнение сложных заданий по технике в форме соревнования отдельных игроков или групп (команд между собой). Учитываются количественные показатели, качественные или интегральные (количественные и качественные).

Четвертый этап– закрепление приема в игре.

1. Анализ выполнения движений (приемов техники). Для этого применяют различные виды записи игры.

2. Специальные задания в учебной игре, тесно связанные с задачами, которые решаются в данном занятии (серии занятий) по технической подготовке. Более высокой степенью здесь служат задания – установки в контрольных играх.

Программный материал СТАРТОВЫЙ ЭТАП (начальная подготовка) Техническая подготовка

1. Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений. Удары на точность в определенную цель.

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

3. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на месте и в движении. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановка с переводом в

стороны, подготавливая мяч для дальнейших действий и закрывая его от соперника.

4. Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения. Ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки.

5. Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

6. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой с земли и с рук.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Базовый период

Техническая подготовка

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

2. Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему, летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения, рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

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

4. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией.

5. Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя

мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

6. Обманные движения (финты). Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

7. Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате.

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

9. Техника вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией мячей. Ловля на месте и в движении, и в прыжке без падения и с падением. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и рук на точность и дальность.

Продвинутый период

Техническая подготовка

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

2. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу. Резаные удары. Удары в движении, прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, маскируя момент и направление предполагаемого удара. Совершенствование умения точно и неожиданно для вратаря совершать удары по воротам.

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

4. Остановка мяча. Остановка с поворотом на 180 градусов внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

5. Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, совершая рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10м, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

6. Обманные движения. Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством. Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов.

7. Отбор мяча. Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади. Отбор мяча с использованием толчка плечом. Совершенствование умения определять замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

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

9. Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с падением в ноги. Применение техники полевого игрока при обороне ворот. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на дальность и точность.

3.4.1.2. Тактическая подготовка

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой. В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Методика тактической подготовки футболиста

Тактика игры – это целесообразные, согласованные действия игроков, направленные на достижение победы в соревнованиях.

В настоящее время техническая, физическая, психологическая подготовленность сильнейших команд находится примерно на одинаковом уровне. Поэтому победы на крупных соревнованиях очень часто определяются, в конечном счете, зрелостью тактического мастерства футболистов.

Высокий уровень тактической подготовленности футболистов характеризуется:

- развитым тактическим мышлением (умение анализировать игру, быстро переключаться с одних действий на другие, умение прогнозировать и быстро решать двигательные задачи);
- постоянной соревновательной активностью (она достигается за счет максимального напряжения волевых и физических возможностей спортсменов и управляется самим игроком, тренером или лидером команды);
- хорошей ориентировкой на поле и взаимодействием с партнерами;
- эффективным использованием технических приемов;
- вариативностью тактических действий.

Основные задачи тактической подготовки футболистов.

1. Развитие психофизиологических способностей и физических качеств.
2. Приобретение тактических знаний (общие основы теории тактики футбола, анализ тактических действий, основы взаимодействия 2-х, 3-х, 4-х игроков, тактика сильнейших спортсменов и команд и др.).
3. Обучение практическому использованию приемов, элементов, вариантов тактики.
4. Совершенствование тактического умения с учетом игровых функций футболистов.
5. Формирование умения быстро переходить от нападения к защите и наоборот.
6. Формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в различных игровых ситуациях.
7. Изучение применяемых игровых систем в защите и нападении и их вариантов.
8. Изучение команд соперника (техничко-тактическая и волевая подготовленность).
9. Анализ тренировочной деятельности и участия в соревнованиях.

Общие и специальные знания составляют необходимую предпосылку изучения тактических действий и развития тактических навыков. Источники знаний в области тактики многообразны: литература по футболу, лекции, беседы, семинары, наблюдения на соревнованиях, практические занятия и их анализ и др.

Обучение тактике и совершенствование в ней основываются на правилах и положениях образования двигательных навыков.

Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные), двусторонние, контрольные, календарные игры, теория тактики футбола, а также подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и перемещения, ориентировки, подвижные и спортивные игры, упражнения на переключение внимания и др.

Методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки, но с учетом специфики тактики. При показе необходимо

использовать макеты поля, фильмы, схемы, плакаты, видеофильмы и др. При изучении тактических действий и их совершенствовании применять определенные ориентиры, сигналы.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с физической, технической, волевой и теоретической подготовкой.

Главное **средство** обучения и совершенствования тактики игры – это многократное выполнение упражнений, действий, элементов.

Тактика спортивного противоборства (в широком понимании) – это формы и методы ведения спортивного поединка с учетом его внешних и внутренних условий.

Любое тактическое действие, направленное на оптимальный успех, должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, техническими навыками, уровнем развития физических способностей, волевых качеств и другими компонентами.

В условиях постоянного восприятия информации и оценки наблюдаемых явлений возникает возможность по особенностям движений партнеров или соперника, по траектории полета мяча определить их тактический замысел и последующие действия. Это осуществляется в результате запоминания.

Психомоторные процессы тактического действия совершаются в трех главных фазах:

- восприятие и анализ соревновательной ситуации;
- мыслительное решение тактической задачи;
- двигательное решение тактической задачи.

Эти три фазы находятся в тесной взаимосвязи, причем решающую роль здесь играет память.

Качество восприятия зависит от объема и поля зрения, устойчивости внимания и его концентрации, быстроты протекания мыслительных процессов, от тактического опыта.

Воспринимая и анализируя соревновательную ситуацию, спортсмен определяет тактическую задачу, которую он должен решить сначала мысленно, а потом двигательно. Игрок должен принимать лишь такие решения, которые он сумеет выполнить двигательно.

Двигательное решение фактически и есть тактическое действие, которое требует проявления как интеллектуальных, так и физических способностей, и навыков.

Тактическое мышление развивается с помощью абстрактных, наглядных пособий и практических упражнений.

Становление тактического действия идет в последовательности:

- образование тактического навыка (автоматизированный ряд движений) в стандартных условиях;
- проявление вариантов тактического навыка (в определенных ситуациях различные способы решения тактических задач);

– самостоятельное творческое мышление, благодаря которому игроки находят субъективно новые решения.

Такой подход к становлению тактического действия позволяет соблюдать основные принципы спортивной тренировки: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, а также принцип профилизации и др.

В период начального обучения и на этапах совершенствования техники разучиваемые тактические действия и комбинации внедряются в практику соревнований не сразу, а по мере постепенного количественного накопления знаний и тактического опыта.

Период начального обучения тактике условно можно разделить на 4 этапа.

I этап. В нем главное внимание уделяется развитию специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий в игре: быстроте сложных реакций, быстроте отдельных движений и действий, ориентировке, быстроте перемещений, наблюдательности, переключению с одних действий на другие (основу тренировки составляют задания в ответ на зрительные и слуховые сигналы).

II этап. Здесь происходит формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам (выполнение упражнений по заданию, по сигналу, на точность).

III этап. Осуществляется обучение индивидуальным тактическим действиям с помощью упражнений по тактике. Суть упражнений сводится к тому, чтобы создавать условия, при которых игроки должны выбирать действия в зависимости от направления и траектории полета мяча, от действия нападающих или защитников и др.

IV этап. Происходит изучение групповых тактических действий и на этой основе освоение командных тактических действий с помощью подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике и тактике игры.

Тактику игры в футбол принято делить на тактику нападения и тактику защиты, а в зависимости от принципа организации действий игроков различают индивидуальные, групповые и командные действия.

Программный материал СТАРТОВЫЙ ЭТАП (начальная подготовка)

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1. **Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение на поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для открывания на свободное место с целью получения мяча.

2. **Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение

игровой ситуации, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки в зависимости от игровой ситуации.

3. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия. Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

3. Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при стандартных положениях.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Базовый период

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

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

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

Тактика защиты

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

2. Групповые действия. Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя пра-

вильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

3. Командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангами и через центр.

4. Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих мячей. Указания партнерам по обороне, как занять позицию. Выполнение с защитниками комбинаций при введении мяча от ворот

Продвинутый период **Тактическая подготовка** **Тактика нападения**

1. Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: открывание для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования и подключения из обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

2. Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот соперника. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные передачи. Острота действия в завершающей фазе атаки.

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

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия. Совершенствование закрывания, перехвата и отбора мяча. Эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

2. Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры». Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника.

3. Командные действия. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной, комби-

нированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к атаке. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

4. Тактика вратаря. Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и перехвате. Правильно определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне

3.4.1.3. Интегральная подготовка

Задачи интегральной подготовки: совершенствование взаимосвязи всех сторон подготовки; реализация задач физической, технической, тактической и психологической подготовки в единстве; повышение работоспособности игроков в процессе закрепления достигнутых функциональных возможностей, дальнейшего повышения тренировочной нагрузки; достижение стабильности игровых навыков в условиях соревнований; накопление игрового опыта.

Взаимосвязь физической и технической подготовки достигается при развитии физических способностей, необходимых для выполнения конкретного приема, специальных физических способностей применительно к отдельным приемам в процессе их многократного повторения.

Единство тактической и технической подготовки достигается, совершенствуя технику в рамках тактических действий и многократно выполняя тактические действия с повышенной интенсивностью, что содействует совершенствованию техники.

Главными **методами** интегральной подготовки являются игровой, соревновательный и метод сопряженных воздействий. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования.

3.3.1.4. Психологическая подготовка

Конечной **целью** психологической подготовки футболистов выступает формирование и совершенствование значимых для футбола свойств личности путем изменения системы их отношений к различным сторонам спортивной жизни. Между тем в каждодневных мероприятиях решается более узкая и конкретная **задачи** – задача формирования актуального состояния психической готовности, обеспечивающего эффективность тренировки и высокую результативность соревновательной деятельности. В связи с этим психологическая подготовка футболистов представляет сложный процесс стабилизации психического состояния, последовательный переход от его преимущественного опосредования актуальной ситуацией (актуальное психическое состояние), к состояниям, носящим доминирующий характер (доминирующее психическое состояние), а затем и к состояниям, обусловленным в большей степени качественным своеобразием личностного фактора (свойствами личности), нежели особенностями конкретной ситуации.

Основными **методами** психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Методика психической подготовки футболиста

Выделяются два основных направления психологической подготовки футболистов к участию в продолжительном и напряженном тренировочном процессе: создание, подкрепление, непрерывное развитие и совершенствование мотивов спортивной тренировки; создание благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Основной задачей специальной психологической подготовки к конкретному футбольному матчу является создание состояния психической готовности спортсмена к выступлению в нем.

Состояние психической готовности представляет собой динамическую систему, включающую следующие элементы: трезвая уверенность в своих силах; стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели, за победу; оптимальный уровень эмоционального возбуждения; высокая помехоустойчивость по отношению к неблагоприятным внешним и внутренним влияниям; способность произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением.

Формирование состояния психической готовности к соревнованию представляет собой процесс направленной организации сознания и действий спортсмена, чтобы создать такое отражение предполагаемых условий предстоящего футбольного матча, которое вызывало бы положительное боевое отношение к выступлению в нем.

Процесс специальной психологической подготовки к конкретному соревнованию представляет собой определенную систему взаимосвязанных звеньев: сбор информации о предполагаемых условиях предстоящей игры; правильное определение и формулировка соревновательной цели; формирование и актуализация мотивов участия в соревнованиях; вероятностное программирование соревновательной деятельности; саморегуляция неблагоприятных внутренних состояний; сохранение и восстановление нервно-психической свежести.

Игра предъявляет высокие требования к мышлению, умению отыскать правильный тактический ход и реализовать его.

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

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

1.1. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного футболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, равносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности футболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта.

1.2. Развитие процессов восприятия. Специфика футбола требует совершенствование умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у футболистов выше, перерыв в занятиях (2 -3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Игра в футбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У футболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования на точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у футболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство ворот», «чувство поля», «чувство времени».

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

Надо научить юных футболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринимать несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия

на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

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

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

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

Основные волевые качества, которыми должен обладать футболист – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, состояние поля, температура и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций; вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

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

- 1) обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.д.;
- 2) применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;
- 3) воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь» и т.п.).

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

Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей.

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

Разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера – один из важнейших моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе игры.

Программный материал

Основные понятия и требования к уровню психической подготовленности футболиста.

Виды психической подготовки. Общая психическая подготовка. Методические основы формирования психических качеств, обуславливающих уровень спортивных достижений в футболе.

Специальная психическая подготовка. Предсоревновательные психические состояния спортсменов. Средства и методы психического воздействия в условиях предсоревновательной подготовки. Психолого-педагогические условия формирования команды. Лидерство как специфический компонент психической подготовки.

3.3.1.5. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям (таблица 9).

Таблица 9

Восстановительные средства и мероприятия юных футболистов

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1	2	3	4
Стартовый этап (начальная подготовка)			
Развитие физических качеств с учетом специфики футбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Тренировочный этап			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C 3 мин. само – и гетерорегуляции.
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности.	В процессе тренировки 3-8 мин. 3 мин. само- и гетерорегуляции
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуля-	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения,	8-10 мин.

	ции, тканевого обмена	душ – теплый/прохладный	
через 2 – 4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону). Душ теплый/умеренно холодный/теплый Психорегуляция респираторной направленности	8-10 мин. 5-10 мин. 5 мин. Само- и гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Общий массаж.	Восстановительная тренировка После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Общий массаж Психорегуляция респираторной направленности	Восстановительная тренировка После восстановительной тренировки Само- и гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

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

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

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

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

Педагогические средства восстановления включают:

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

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

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

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

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

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

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы

(неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, волейбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течении нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день – одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

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

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

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

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

Углубленные медицинские обследования проводятся: предварительное – при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) – два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (футболом); выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям футболом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям футбола и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемыми спортивными результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует / не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Перед соревнованиями врачебное обследование юных спортсменов включает осмотр, регистрацию электрокардиограммы, использование функциональных проб исследования системы кровообращения с целью оценки функционального потенциала спортсменов и эффективности их использования в соревновательной деятельности.

3.3.1.6. Другие виды спорта и подвижные игры

Бег – один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений – служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или тра-

версами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика – отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Ручной мяч дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом – на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подачи, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

3.4. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к

выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в учебную часть Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Основными причинами травматизма являются:

Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований. Это нарушения инструкций и положений о проведении занятий по видам спорта, соревнований, некачественное составление программы соревнований, нарушение их правил; перегрузка программы и календаря соревнований; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на поле; неорганизованные смена снарядов и переход с места занятий; проведение занятий в отсутствие тренера-преподавателя.

Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся.

Часто причиной травмы является пренебрежительное отношение к вводной части занятия – разминке; неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, само страховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных или форсированных нагрузок; перенос средств и методов тренировки квалифицированных спортсменов на обучающихся начального этапа подготовки. Кроме этого, причинами травм являются недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную общефизическую подготовку и преемственность в формировании и совершенствовании у обучающихся двигательных навыков и психофизических качеств.

Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, тесные тренажерные комнаты, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, неровность футбольных и гандбольных полей, отсутствие

табельного инвентаря и оборудования (жесткие маты), неправильно выбранные трассы для кроссов и лыжных гонок. Причиной травм может явиться плохое снаряжение занимающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта. Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза). Неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха; дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация обучающихся.

Низкий уровень воспитательной работы, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация судей и тренеров.

Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований. Причинами травм, иногда даже со смертельным исходом, могут стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях учащихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение тренером и спортсменом врачебных рекомендаций по срокам возобновления тренировок после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев – это нарушения правил, обязательных при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований организаторами, тренерами-преподавателями, обучающимися.

Профилактика спортивного травматизма заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

- осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
- изучение учащимися инструкций по охране труда и мерам безопасности при занятиях определённым видом спорта;
- обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в само страховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- тщательное проведение разминки;
- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т.д.);
- осуществление постоянного контроля состояния занимающихся (спорт-

сменов);

- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;

- обязательное регулярное медицинское обследование занимающихся (спортсменов);

- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;

- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.;

- индивидуальный подход к занимающимся видами спорта;

- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;

- постоянная воспитательная работа с занимающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

3.5. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки

Содержание работы с юными футболистами на всём многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в футбол, модельными требованиями квалификационных футболистов, возрастными особенностями и возможностями футболистов 8 - 17 лет.

Основное значение приобретает воспитательная работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отбором и отчислением «неперспективных», форсированной подготовкой «на результат», симптомами «звездной болезни» и т.п.

Специализированные занятия футболом начинаются с 8-10 лет, в 17-18 лет юноши и девушки после прохождения курса обучения в ДЮСШ переходят в команды высших разрядов. Первых больших успехов в футболе спортсмены достигают в 18-22 года (девушки раньше, юноши позже). Наивысшие результаты показывают в возрасте 23-25 лет у женщин и 26-28 лет у мужчин. Стаж от начала занятий футболом до достижения оптимальных возможностей (выполнение нормативов мастера спорта и мастера спорта международного класса) составляет 8-10 лет. Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы:

Первый этап («предварительной подготовки») предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к футболу, включает начальное обучение технике и тактике, правилам игры, развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно

(подвижные игры). Возраст 8-10 лет. Сочетается этот этап с группой стартового этапа.

Второй этап («начальной спортивной специализации») посвящён базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляется освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитанию соревновательных качеств применительно к футболу. Возраст 10-12 лет. Сочетается этот этап с базовым периодом в группах учебно-тренировочных.

Третий этап («углубленной тренировки») направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, соревновательную. Вводятся элементы специализации по игровым функциям. Возраст 12-17 лет. Сочетается с продвинутым периодом и обучения в учебно-тренировочных группах.

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию в разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости.

2. Обучение основам техники перемещений, передачам и подачам мяча, нападающему удару, начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям футболом, приучение к игровой обстановке, выполнение нормативных требований по видам подготовки.

3. Воспитание сформированной личности, способной эффективно применять полученные знания и умело находить выход из любых ситуаций.

Осуществляется подбор средств, методов тренировочных и соревновательных режимов построения тренировки в годичном цикле и т.д. При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствование навыков выполнения технических приёмов и их способов;

- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных игроков и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;

- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;

- повышения качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к футболу и прохождение их через всю систему многолетней подготовки;

- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют контрольные норма-

тивы и результат участия в соревнованиях, включение игроков в составы сборных команд.

Программой предусмотрено проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных требований, регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных кинофильмов и видеозаписей, кинопрограмм, соревнований квалифицированных спортсменов, прохождение инструкторской и судейской практики, создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, обеспечение чёткой хорошо организованной системой отбора способных юных спортсменов, организации систематической воспитательной работы, принятие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу, чёткую организацию учебно-воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики, привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

Подбор средств и объем общей физической подготовки (ОФП) для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так на стартовом этапе обучения (8-10 лет), когда эффективность средств ещё незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре), объем физической подготовки доходит до 50 % времени, отводимого на занятия. Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на ОФП. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетического упражнения, проводятся подвижные игры, игра в ручной мяч и другие. Особое внимание уделяется подготовке к сдаче норм по соответствующим данной группе нормативам. Специальная физическая подготовка (СФП) непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике футбола. Основным средством её являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на стартовом этапе обучения. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры.

Большое место в подготовке занимает интегральная подготовка. Её основу составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической, технической и тактической подготовки; переключения в выполнении технических приемов и тактических действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов входят спортивные соревнования. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышая надёжность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют опреде-

лѐнную специфику, поэтому воспитывать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

В группах начальной подготовки 8-10 лет проводятся соревнования по правилам, товарищеские (контрольные) соревнования по технической и специальной физической подготовке, по мини-футболу. Для лучшего и более быстрого усвоения материала, занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры. А также проводится на учебно-тренировочных занятиях индивидуальная работа с игроками, имеющими высокие показатели и хорошие физические качества. Группы сдают контрольные и переводные нормативы по ОФП для данного возраста.

3.6. Воспитательная работа

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием футболом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой футболиста.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания – формирование качеств личности гражданина РФ.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к

их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание – процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными футболистами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (футбола), так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс. Вся деятельность тренера – и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях – это все есть воспитательная работа.

Тем не менее эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки футболиста. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Формы, которые действенны в работе с юными футболистами 8-9-летнего возраста, могут оказаться неэффективными в работе с 12-13-летними подростками и будут просто нелепы по отношению к 15-16-летним юниорам. Педагогические формы воздействия, которые можно рекомендовать при работе с девушками, могут не подойти для юношей. Воздействия, которые могут эффективно использоваться в подготовительном периоде годового цикла подготовки, неприемлемы перед ответственными матчами и т.д.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена.

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются прежде всего на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный футболист должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание).

Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера. Тренер должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция поддерживающая или отвергающая либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство авторитета тренера и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в футболе и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу спортивной подготовки необходимо связать в сознании юных футболистов с решением конкретных сегодняшних задач – овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное тренировочное задание.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортив-

ной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности – большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям футболом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными футболистами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятель-

ности нравственных черт личности, как *воля, трудолюбие, дисциплинированность*.

Воспитание волевых качеств футболиста – одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества - мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

В процессе многолетней подготовки футболиста вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия – привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния футболиста. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера, чем наказание.

Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного футбола значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

Особое внимание воспитанию дисциплинированности следует уделять уже с первых занятий футболом. Строгое соблюдение правил, организации тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед юными футболистами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального со-

вершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание спортсмена может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсмен развивается все-сторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива – поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. **Задача** спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся футболом на этапах разноуровневого тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания адаптивного и параолимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

4.1. Требования к результатам освоения Программы по предметным областям

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила футбола, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения

спортивных разрядов и званий по футболу; федеральный стандарт спортивной подготовки по футболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях футболом.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий футболом;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в футболе;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по футболу.

в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в волейболе средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

4.2. Требования к освоению Программы по этапам подготовки

Требования к результатам реализации Программы:

- *на стартовом этапе:* освоение приемов владения мячом, основ правильной техники и правил игры в футбол; общая и специальная физическая

подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития футбола в стране и за рубежом, о спортивной гигиене футболиста, основ биомеханики технических действий футболиста. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

- *на тренировочном этапе*: выше указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов действий в группе и в команде. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

4.3 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (таблицы 10,11), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

Таблица 10.

Контрольные нормативы по физической подготовке

№	Контрольные нормативы	группы стартового этапа (на конец учебного года)			тренировочные группы (на конец учебного года)				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1	Длина тела, см	160	164	170	175	180	186	192	195
2	Бег 30 м, с	5, 5	5, 3	5, 1	5, 0	4, 8	4, 7	4, 6	4, 6
3	Бег 300 м, с	-	-	не бо- лее 64	не бо- лее 60	не бо- лее 58	не бо- лее 56	-	-
4	Бег 400 м, с	-	-	-	-	-	-	не бо- лее 68	не бо- лее 66
5	6 минутный бег, м	-	-	-	-	-	не ме- нее 1400	не ме- нее 1500	-
6	12 минутный бег, м	-	-	-	-	-	-	-	не ме- нее 3000
6	Прыжок в длину с места, см	185	200	208	216	230	240	248	255
7	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	45	54	58	63	70	75	80
8	Тройной прыжок, см	-	не ме- нее 600	не ме- нее 610	не ме- нее 620	не ме- нее 630	не ме- нее 640	не ме- нее 650	не ме- нее 650
9	Становая сила, кг	70	86	95	106	117	126	135	140

Таблица 11.

Нормативы общей физической, специальной физической и технической подготовки для зачисления и перевода по годам обучения на тренировочном этапе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы				
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Техническое мастерство полевых игроков	Удар на дальность, м	не менее 38	не менее 45	не менее 55	не менее 65	не менее 75
	Вбрасывание мяча, м	не менее 9	не менее 10	не менее 11	не менее 12	не менее 13
	Удар по воротам на точность, кол-во	не менее 2	не менее 3	не менее 4	не менее 4	не менее 5
	Ведение мяча с обводкой и ударом по воротам, с	не более 11,5	не более 10,5	не более 10	не более 9,5	не более 9,5
	Бег с мячом, с	не более 6,0	не более 5,8	не более 5,6	не более 5,4	не более 5,0
	Жонглирование мяча, кол-во	не менее 15	не менее 20	не менее 25	не менее 30	не менее 35
Техническое мастерство вратарей	Бросок мяча на дальность, м	не менее 14	не менее 16	не менее 18	не менее 22	не менее 24
	Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность, м	-	-	-	не менее 30	не менее 34

4.4. Методические указания по организации аттестации

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп, занимающихся футболом. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, согласно части 4.3. данной Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Учреждения. Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо данный обучающийся отчисляется из Учреждения за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Учреждения.

4.5. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода на программу спортивной подготовки

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке (таблицы 12,13);
- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на стартовом этапе по программе спортивной подготовки

физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,7 с)

	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе по программе спортивной подготовки

физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)	Бег 30 м (не более 5,5 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,9 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,2 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 16 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 56 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных футболистов Библиотечка тренера. – М.: Terra- Спорт, 2006. – 369с.
2. Григорьян М. Р. Новая методика оценки координационной сложности специализированных нагрузок юных футболистов в условиях соревновательной деятельности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 4 – С. 37.
3. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. М.: Советский спорт, 2009. 176 с.
4. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований. М.: Советский спорт, 2005. 145с.
5. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Профиздат, 2011. – 407 с.
6. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
7. Лалаков Г.С. Развитие специальной выносливости квалифицированных футболистов с использованием допустимых тренировочных нагрузок // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 10 – С.36 – 38.
8. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
9. Макеев, А.Н. Силовая подготовка юных футболистов. – М.: Дрофа, 2008. – 216с.
- 10.Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М.: Издательство Физическая культура, 2005. – 532 с.
- 11.Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник для спец. Вузов. – М.: ФГУП «Известия», 2001. – 3-е издан, (или 1- 2). 93.
- 12.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. СПб.: Издательство «Лань», 2005. 160 с.
- 13.Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Методика, упражнения, психология. – Псков: Псковская типография, 2003. – 267с.
- 14.Мукалляпов А.Г. Развитие спортивных способностей юных футболистов. – Учебное пособие. – Челябинск, 2006. – 214с.
- 15.Перепекин В.А. Комплексное применение средств восстановления в тренировке футболистов //Теория и практика физической культуры. – 2006. – С. 35– 36.
- 16.Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения /В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 808 с.
- 17.Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществле-

- ния образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
18. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
 19. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
 20. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
 21. Пшебыльский В. Исследования проблемы подготовки спортивного резерва в футболе на основе природосообразной стратегии организации многолетней подготовки юного футболиста // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 4. – С. 8-10.
 22. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых
 23. Савин В.П. Теория и методика футбола. Учебник. – М.: Академия, 2006. – 468с.
 24. Спортивные игры: правила, техника, тактика / Серия «Высшее профессиональное образование». – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.
 25. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Под общ. Ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. – М.: ФиС, 1981.
 26. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
 27. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с.
 28. Черепанов С.И. Модель построения тренировки футболистов на промежуточном этапе подготовки // Футбол. – 2006. - №8 – С. 10-21.
 29. Чирва Б.Г. Аналитические закономерности игры в футбол как основа для выбора тактики игры и построения технико-тактической подготовки квалифицированных футболистов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 7 – С. 28-32. 94.
 30. Чирва Б.Г. Основные положения переноса тренированности в быстроте и точности действий с мячом в футболе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 3 – С. 43.
 31. Швыков И.А. Футбол в школе. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2009. – 144 с.: ил. – (Спорт в школе).

32. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> - Российская государственная библиотека (г. Москва), каталог
33. <http://www.infosport.ru/spotlib/index.htm> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
34. <http://www.infosport.ru/press/tpfk> - Теория и практика физической культуры.
35. http://www.football_irkutsk.ru/ - Футбол.