

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрено:
на заседании
педагогического совета
протокол № 1-16/17
от «09» сентября 2016г.



Дополнительная образовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол».

Срок реализации программы: 8 лет

р.п. Белореченский, 2016 г.

Составители:

В.Г. Ус - директор МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» Усольского района,

А.Н. Сенцов - заместитель директора по учебно-спортивной работе МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» Усольского района, тренер преподаватель высшей квалификационной категории

Рецензенты:

Солоденин Николай Иванович - консультант по физической культуре, спорту и военно-патриотическому воспитанию отдела общего, дошкольного и дополнительного образования Комитета по образованию муниципального района Усольского районного муниципального образования.

Леонов Евгений Баррикадович – старший тренер направления бокса МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» Усольского района, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории.

Общеобразовательная программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительной общеразвивающей программе в МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» Усольского района.

Программа раскрывает содержание воспитательной и тренировочной работы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, приводятся планы распределения учебного материала по спортивным направлениям и по уровням подготовки. Система контрольных нормативов и требований для перевода обучающихся на более высокий уровень.

СОДЕРЖАНИЕ

- I. Пояснительная записка
- II. Учебный план
- III. Методическая часть
- IV. Система контроля и зачетные требования
- V. Перечень информационного обеспечения

I. Пояснительная записка

Общеразвивающая образовательная программа физкультурно-спортивной направленности Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» (далее - ДЮСШ) по направлению футбол, составлена в соответствии с Федеральным законом №273 от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации» (ред. От 13.07.2015), Федеральным законом от 24 июля 1998 года №124 «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», «Концепцией развития дополнительного образования детей», «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008, «Письма Министерства образования и науки Российской Федерации, регламентирующим работу спортивных школ» (Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, от 29.09.2006 № 06-1479), примерных программ для системы дополнительного образования детей, обучающихся в «Детско-юношеских спортивных школах», «СанПиН 2.4.4.3172-14» для организаций дополнительного образования, осуществляющих образовательную деятельность и реализующие дополнительные общеобразовательные программы различной направленности – дополнительные общеразвивающие программы.

Общеразвивающая программа направлена:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья;
- организацию полезного досуга;
- адаптацию к жизни в обществе;
- выявление и поддержку наиболее одарённых обучающихся.

Основные задачи:

- создание условий для развития массового детского и юношеского спорта;
- создание условий для прохождения спортивной подготовки в избранном направлении физкультурно-спортивной направленности;
- обеспечение условий для достижения спортивных успехов

сообразно способностям каждого обучающегося, выполнения спортивных разрядов;

- обеспечение повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программы;
- укрепление взаимосвязей ДЮСШ с общеобразовательными школами района по вопросам организации массовой физкультурно-спортивной работы.

Новизна данной программы заключается в том, что она впервые разработана для детей, которые, занимаясь в спортивно-оздоровительном режиме, имеют возможность в соответствии с физическим развитием получать адекватную нагрузку по временному объему, в избранном спортивном направлении. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения, направлена на положительную динамику прироста показателей физической подготовленности.

Актуальность программы заключается в том, что федеральным законом четко определена деятельность образовательных организаций для занятий физической подготовкой, которые помогут реализовать государственные проекты по оздоровлению нации. Объём социального заказа на обучение детей в направлении физкультурно-спортивной направленности продолжает увеличиваться. Сегодня физкультура и спорт играют отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность делают общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности одним из основных средств физического воспитания детей. Многообразие направлений спорта, по которым реализуется программа, позволяет наиболее успешно решать задачи физического воспитания, что способствует реализации государственной политики в области физкультуры и спорта.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании у юных спортсменов высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Необходимые требования общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности – это учет биологического возраста и наиболее благоприятные периоды воспитания физических качеств по годам развития обучающихся при планировании учебно-тренировочного процесса.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития отдельных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки обучающихся. (в приложениях по спортивным направлениям).

Данная, общеразвивающая программа реализуется по следующим уровням освоения, в формате спортивно-оздоровительных групп (СОГ).

№	Уровни подготовки	Направленность	Срок освоения
1	СОГ (начального уровня)	Базовая подготовка и определение избранного спортивного направления	3 года
2	СОГ (тренировочного уровня)	тренировка в избранном спортивном направлении	5 лет

II. Учебный план

Многолетняя подготовка обучающихся строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является динамика прироста показателей физической подготовленности.

2. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности обучающегося в процессе многолетней тренировки.

3. Постоянный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

4. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного учебного года начинается и завершается на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего учебного года.

5. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок.

Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней подготовки, соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям обучающегося.

Учебный материал представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки обучающихся: теоретическую, физическую, технико-тактическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий. Учебный план для направления бокс представлен в таблице. При его разработке учитывался режим спортивной подготовки в неделю для различных учебных групп с расчетом 37 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Режим тренировочной работы

Этапы подготовки	Года обучения	Мин кол-во детей в группе	Объем уч. Нагрузки часов/нед.	Кол-во часов в год по программе	Требование по физической и технической подготовке
СОГ начальный уровень	1 год	15	6 часов	222	Выполнение нормативов по ОФП

	2 год	12	9 часов	333	Выполнение нормативов по ОФП
	3 год	12	9 часов	333	Выполнение нормативов по ОФП
СОГ тренировочный уровень	1 год	10	12 часов	444	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	2 год	10	14 часов	518	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	3 год	8	16 часов	592	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	4 год	8	18 часов	666	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	5 год	6	20 часов	740	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

Учебный план на 37 недель тренировочных занятий спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ

№	Раздел подготовки	Начальный уровень			Тренировочный уровень				
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1	Теоретическая подготовка	6	10	10	14	16	18	21	23
2	Общая физическая подготовка	87	125	125	134	128	125	119	116
3	Спец. физ. Подготовка	23	29	29	40	61	83	105	128
4	Технич. Подготовка	62	96	96	131	155	160	163	178
5	Тактич. Подготовка	8	13	13	35	49	55	64	74
6	Интегральная подготовка	22	33	33	46	61	82	105	117
7	Контрольные испытания	10	21	21	38	42	54	68	80
8	Инструкторская и судейская подготовка	-	-	-	-	-	9	15	18
9	Медицинское обследование	4	6	6	6	6	6	6	6
Итого:		222	333	333	444	518	592	666	740

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе футболисты

проходят несколько возрастных этапов на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных футболистов.

Календарно-тематический план начального уровня 1 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1				собеседование
2	Общефизическая подготовка	9	9	9	10	9	9	9	10	9	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	3	4	3	4	3	3	4	3	4	Выполнение нормативов
4	Техническая подготовка	8	8	8	8	7	7	8	8	8	Выполнение нормативов
5	Тактическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	Выполнение нормативов
6	Интегральная подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	2	
7	Участие в соревнованиях		2		2		2	2		2	Протокол соревнований
8	Медицинское обследование	2					2				Допуск врача
	Всего	24	26	23	27	22	26	25	23	26	

Календарно-тематический план начального уровня 2-3 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	2	1	собеседование
2	Общефизическая	14	15	14	15	14	14	15	15	15	Выполнение

	подготовка										нормативов
5	Тактическая подготовка	7	7	7	7	6	6	7	7	7	Выполнение нормативов
4	Участие в соревнованиях	9	10	9	10	9	9	9	10	9	Протокол соревнований
5	Медицинское обследование	6	6	6	6	6	6	6	6	6	Допуск врача
	Всего	3					3				
		60	58	57	58	55	59	57	58	56	

Календарно-тематический план тренировочного уровня 3 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	собеседование
2	Общефизическая подготовка	12	12	12	12	11	11	12	12	11	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	Выполнение нормативов
4	Техническая подготовка	12	12	12	12	11	11	12	12	11	Выполнение нормативов
5	Тактическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	Выполнение нормативов
4	Участие в соревнованиях	10	10	10	11	10	10	11	10	11	Протокол соревнований
5	Инструкторская и судейская подготовка	8	8	9	9	8	8	9	9	8	Выполнение требований
5	Медицинское обследование	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Допуск врача
	Всего	3					3				
		68	61	66	67	63	66	67	66	64	

Календарно-тематический план тренировочного уровня 4 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	2	3	2	3	2	2	2	2	3	собеседование
2	Общефизическая подготовка	11	11	11	12	11	11	12	12	11	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	16	16	16	16	15	16	16	16	16	Выполнение нормативов
4	Техническая подготовка	11	11	11	12	11	11	12	12	11	Выполнение нормативов
5	Тактическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	Выполнение нормативов

4	Участие в соревнованиях	9	9	9	9	9	9	9	9	9	Протокол соревнований
5	Инструкторская и судейская подготовка	12	12	12	12	11	11	12	12	12	Выполнение требований
5	Медицинское обследование		3	3	3				3	3	Допуск врача
	Всего	3					3				
		74	75	74	77	69	73	73	76	75	

Календарно-тематический план тренировочного уровня 5 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	2	3	3	3	2	2	3	3	2	собеседование
2	Общефизическая подготовка	11	11	11	12	10	11	12	12	11	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	18	19	18	19	18	18	19	19	18	Выполнение нормативов
4	Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	Выполнение нормативов
5	Тактическая подготовка	12	12	12	12	10	11	12	12	12	Выполнение нормативов
4	Участие в соревнованиях	14	15	15	15	14	14	15	15	14	Протокол соревнований
5	Инструкторская и судейская подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	11	Выполнение требований
5	Медицинское обследование			3	3		3	3	3	3	Допуск врача
	Всего	3					3				
		81	81	83	85	75	83	85	85	82	

II. Методическая часть ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Органы выделения. Обмен веществ. Терморегуляция. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Гигиена: Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур, умывание, душ, баня, купание. Гигиена сна.

Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание: его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их применения в занятиях футболом. Использование

Естественных природных сил солнца, воздуха и воды, для закаливания организма.

Питание: Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие об основном обмене, энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлении белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособности спортсмена.

Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи, спортивный массаж

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля; вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о "спортивной форме", утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и

разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые). Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Действие высокой температуры: обморожение, общее замерзание. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар. Оказание первой помощи при травмах, обмороке, шоке. Способы остановки кровотечения, перевязки, наложения первичной шины. Первая помощь утопающему. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавших.

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

Сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых футболистам.

Утомление и причины, влиявшие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

Общая и специальная физическая подготовка футболиста

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

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

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

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

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

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

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основы техники и тактики ИГРЫ в футбол

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

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

Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков I-4-3-3, I-4-4-2, I-4-2-4. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: "зона", "опека", комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки, расположение игроков при обороне. Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения "вне игры".

Тактические варианты (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умения играть по плану - заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов.

Разбор кинограмм по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства, футболистов.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов, в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной системы, темперамента и психологических особенностей.

Основы методики обучения и тренировка футболистов

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.

Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация.

Метода словесной передача знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения и совершенствования тактики: демонстрация, показ, разучивание тактических действий по частям и в целом, анализ действий, своих и противника, разработка вариантов тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и "до отказа", с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Особенности подбора и методика применения средств общей и специальной физической подготовки в зависимости от возраста и подготовленности юных футболистов.

Тесная взаимосвязь между физической технической и тактической подготовкой юных футболистов и единство процесса их совершенствования.

Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств: убеждение, разъяснение, пример, поощрение, групповое воздействие, самостоятельное выполнение заданий, постепенное увеличение трудности упражнений и усложнение условий их выполнения, самовнушение, приближение тренировочной обстановки к соревновательным условиям.

Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов.

Урок - основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении урока: задачи, содержание его частей и нагрузка в уроке. Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности.

Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов спортивной тренировки; направленность тренировки, средства и методы. Соотношение общей и специальной подготовки, динамика нагрузок, схемы тренировочных циклов.

Планирование спортивной тренировки и учет

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование.

Отправные моменты, которые необходимо учитывать при планировании тренировки юных футболистов.

Основные положения и содержание перспективного и круглогодичного планирования тренировки футболистов различного возраста и квалификации.

Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов. Понятие об объеме и интенсивности процесса тренировки футболистов различных возрастных групп и спортивной квалификации.

Рабочий поурочный план. Конспект урока.

Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Коррекция планов с учетом темпов роста индивидуального мастерства.

Значение, содержание в ведение дневника тренировки спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый. Журнал учета.

Правила игры. Организация и проведение соревнований

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

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

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации в проведение соревнований. Особенности организации в проведения соревнований по мини-футболу.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявка, их форма в порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Судейские коллегии, обслуживание соревнований. Подготовка мест соревнований. Порядок открытия, проведения в закрытия соревнований. Информация зрителей о ходе соревнований, составах команд и т.п.

Установка перед играми и разбор проведения игр.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

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

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

Руководящая роль капитана команда в процессе игры, особенно при необходимости изменения тактического плана игры.

Использование Ю-минутного перерыва в игре, после окончания первой половины игры, для отдыха и поправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств. Технические ошибки выполнения капитаном команды своих обязанностей.

Места занятий, оборудование и инвентарь

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

Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка.

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

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

Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Общефизическая подготовка.

Обще развивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

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

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны повороты, вращения

туловища; в положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

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

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

Упражнения с предметами

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

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных, исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2-4 кг).

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

Акробатические упражнения

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные ИГРЫ и эстафеты

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения

Бег на 30,60,100,200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность.

Упражнения для воспитания силы

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочка с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 кг к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Поскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге "пистолет" с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышцы задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево по кругу (носив ног на месте); в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного, резинового мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в "стойке вратаря" толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, тоже с отягощением.

Упражнения для воспитания быстроты

Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивание или бега на месте и в разных направлениях). Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м: 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т.д. Бег боком и спиной вперед. На 10-20 м, наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий на скорость. Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение

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

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

Упражнения для воспитания ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; - то же выполняя в прыжке поворот на 90 - 180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами. Прыжки с места и разбега с ударом головой по мячам, повешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий. Подвижные игры: "Живая цель", "Салки мячом" и др.

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

Упражнения для воспитания; специальной выносливости

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передача и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

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

Упражнения для формирования у юных футболистов

правильных движений, выполняемых без мяча

Бег: обычный, спиной вперед; с крестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.

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

Повороты во время бега (вперед и назад, направо, налево и кругом) переступая на одной ноге.

Остановка во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

Изучение и совершенствование техники и тактики игры для групп начальной уровня подготовки.

Техника ИГРЫ

Удары по мячу ногами. Удары правой и левой ногами: серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведение и рывки, посылая мяч низом и верхом на короткие и средние расстояния.

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

Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ходдвигающемуся партнеру.

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

Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ходдвигающемуся партнеру.

Остановка мяча. Остановка подножкой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Подготавливая мяч для последующих действий.

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

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

Ложные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или неожиданной остановки - рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад, откатывая мяч подошвой партнеру, находящемуся сзади; ложный замах ногой для удара по мячу; умение показать туловищем движение в одну сторону - уйти в другую с мячом;

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

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

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

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

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

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке, с места и разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

Тактика игры

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

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

Выполняя ведение мяча, остановить мяч подошвой или сделать рывок вперед на 5 м или повернуться кругом и снова продолжать ведение. Несколько игроков на ограниченной площадке произвольно водят свои мячи и наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Занимающийся следит за катящимся или летящим к нему мячом и одновременно за действиями партнера. В зависимости от сигнала возвращает мяч партнеру в одно касание или после остановки.

На ограниченной площадке (20 x 20 м) находятся две группы игроков по 5-6 чел. в различной по цвету форме. Игрока одной группы передвигаются по площадке в произвольном направлении. Игрока второй группы передают друг другу мяч, который не должен задевать игроков первой группы.

Тактические действия полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основным тактические действия в нападении а защите.

В нападении: уметь своевременно и точно передать мяч открывшемуся партнеру, выбрать место для поучения мяча, взаимодействовать с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками, выбрать место вблизи ворот противника не нарушая правила "вне игры" для завершения атаки ударом по воротам выполнять простейшие комбинации (по одной) - при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

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

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

Для групп тренировочного уровня 1-го и 2-го года обучения.

Удары по мячу ногой. Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары перекидные (через голову противника). Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема) по катящемуся вперед, навстречу и сборку мячу. Удары с полулета (всеми способами).

Выполнение всех ударов после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление полета. Откатка мяча внешней частью подъема при ведении.

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

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке о разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Резанные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом.

Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 90° (в

зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90°. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

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

Ведение мяча. Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

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

Ложные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад - рывком уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч подошвой ноги под себя - уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч ногой под себя - повернуться и уйти с мячом в сторону или назад; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая противника ("скрещивание"); ложная передача мяча партнеру.

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

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из-за боковой линии с места - из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2-3 м).

Техника игры вратаря. Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей.

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

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

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность.

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

Тактика игры

Игра в пятнашки в парах на ограниченной площадке (играют 3-4 пары). 8-6 игроков образует круг. Стоя на месте, передаст друг Другу в одно касание 2 мяча.

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

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

В нападении: уметь освобождаться из-под опеки противника для получения мяча; выиграть единоборство, применяя обводку и ложные движения; правильно взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численной превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи; атаковать со сменой и без смены мест флангом и через центр; применять "скрещивание" и игру "в стенку"; начинать и развивать атаки из стандартных положений.

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

Тактика вратаря. Уметь организовать построение "стенки" при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру ударом от ворот; вводить мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные игры. В процессе учебных игр занимающихся учат правильно располагаться при переходе от обороны к атаке.

Проводятся игры в 2-4 касания, даются задания в игре на основе пройденного материала по технике и тактике.

Судейская практика. Составляется график прохождения судейской практики на учебных играх. Судейство разбирается и ставится оценка.

Для групп тренировочного уровня 3-го и 4-го годов обучения.

Техника игры

Удары по мячу ногой. Удары по летящему мячу различными способами с поворотом на 90 - 180° и в прыжке. Резаные удары внешней и внутренней частями подъема по летящему мячу. Удар "подсечка" (носком).

Бросок мяча подъемом. Переводя мяча стопой в грудь. Удары на точность, силу и дальность.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом до 180°. Удары в прыжке с падением. Удары серединой лба на короткое расстояние, когда мяч к игроку летит быстро.

Удары на точность, силу и дальность.

Остановка мяча. Остановка с поворотом до 180° - внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча, грудью - летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.

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

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

Выполнение двух следующих один за другим финтов, когда первый финт противник сумел разгадать/.

Отбор мяча. Отбор мяча в "полушпагате", "шпагате" и подкате.

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

Техника игры вратаря. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. Отбивание мяча ногой, катящегося или низко летящего вблизи вратаря.

Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с броском в ноги (в группировке и без группировки). Повторный бросок на мяч.

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

Тактика игры

Тактические действия полевых игроков. Совершенствование игры по избранной тактической системе.

В нападении: уметь создавать численный перевес в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и за счет подключения из глубины обороны полузащитников и защитников; менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг, куда своевременно подключается партнер; правильно взаимодействовать при развитии атак вблизи ворот противника и завершать атаки ударом по воротам;

совершенствовать тактические комбинации с переменной мест и комбинации из стандартных положений.

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

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

Участие в соревнованиях

Участие в товарищеских и календарных играх на первенство спортивной школы, района, города.

Для группы тренировочного уровня 5-го года обучения.

Техника игры

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

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

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

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

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

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

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

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

Техника ИГРЫ вратаря. Совершенствовать технику ловли и отбивания мяча, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в броске. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

Тактика игры

Тактические действия полевых игроков. Совершенствовать игру по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть и умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку, надежный отбор мяча, умение плотно закрывать подопечного игрока и др.) Уметь перестраивать тактический план игры, сохраняя четкое взаимодействие в линиях защиты и нападения.

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

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

Тактика вратаря. Совершенствовать умение определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применять наиболее рациональные технические приемы. Совершенствовать игру на выходах, быструю организацию контратаки, руководство игрой партнеров по обороне.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Определенное место в психологической подготовке юных футболистов должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступления, поведения и высказываний спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у спортсмена высокие морально-волевые качества. Напряженная атмосфера, ответственных соревнований

проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и морально-психологической подготовленности спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил поведения.
- 1.4. Занятия должны проводиться в спортивной экипировке.
- 1.5. При проведении занятий в зале должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования и инвентаря.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов.
- 2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Начинать заниматься, делать остановки в и заканчивать упражнение только по команде (сигналу) руководителя занятий.
- 3.2. Строго выполнять правила проведения упражнения.
- 3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам.

3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место, спортивный инвентарь и провести влажную уборку.

5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ .

III. Система контроля и зачетные требования.

3.1 Порядок и периодичность текущего контроля

Основным критерием эффективности физической подготовки является динамика прироста индивидуальных показателей физических качеств. Достижения обучающихся контролируются в течение обучения, исходя из индивидуальных возможностей, начиная с исходных данных.

1. На начальной стадии проводится тестирование по общефизической подготовки, в которую включены тесты по следующим физическим качествам: быстрота, сила, координация, скоростно-силовые возможности, выносливость, что дает информацию о физическом развитии и подготовке каждого занимающегося.

2. Контрольно-переводные нормативы ОФП

Пол	Бег 30м	Челночный бег 3 x 10 м	Прыжок в длину с места	Бег 1000 м	Подтягивание (юноши) Отжимание (девушки)
-----	---------	---------------------------	------------------------	------------	---

Начальный уровень 1 год обучения					
юноши	5,0 – 5.6 сек	8.6 – 9.0 сек	185 - 160 см	5,0-5,30 мин.	5-3 раз
девушки	5,2 – 5.6 сек	9,1 – 9.5 сек	170 - 155 см	5,3 -6,0мин.	8-13 раз
Начальный уровень 2 год обучения					
юноши	5,0 – 5.5 сек	8,5 – 8,8 сек	195 - 180 см	4,40 -5,20 мин.	6-4 раз
девушки	5,1 – 5.5 сек	8,9 – 9,3 сек	185 - 160 см	5,2 -5,50 мин.	16-13 раз
Начальный уровень 3 год обучения					
юноши	4,9 – 5.4 сек	8,5 – 8,8 сек	200 - 180 см	4,30 -5,0 мин.	7-6 раз
девушки	5,0 – 5.5 сек	8,8 – 9,1 сек	190 - 175 см	5,10 -5,40 мин.	17-15 раз
Тренировочный уровень 1 год обучения					
юноши	4,8 – 5.2 сек	8,3 – 8,6 сек	205 - 190 см	4,20 -4,50 мин.	8-6 раз
девушки	5,0 – 5.4 сек	8,7 – 9,0 сек	200 - 180 см	5,0 -5,30 мин.	18-16 раз
Тренировочный уровень 2 год обучения					
юноши	4,7 – 5.1сек	8,0 – 8,5 сек	210 - 195 см	4,10 -4,40 мин.	9-7 раз
девушки	4,9 – 5,3 сек	8,6 – 8,9 сек	200 - 180 см	4,5 -5,20 мин.	19-17 раз
Тренировочный уровень 3 год обучения					
юноши	4,5 – 4,9 сек	7,7- 8,0 сек	220 - 200 см	4,0 -4,30 мин.	10-8 раз
девушки	4,9 – 5,2 сек	8,5 – 8,8 сек	205 - 185 см	4,4 -5,10 мин.	20-18 раз
Тренировочный уровень 4 год обучения					
юноши	4,4 – 4,8 сек	7,3- 7,9 сек	230 - 210 см	3,5 -4,20 мин.	11-9 раз
девушки	4,8 – 5,1 сек	8,4 – 8,7 сек	210 - 190 см	4,30 -5,00 мин.	20-18 раз
Тренировочный уровень 5 год обучения					
юноши	4,3 – 4,7 сек	7,2- 7,8 сек	240 – 215 см	3,45 -4,10 мин.	12-10 раз
девушки	4,8 – 5,1 сек	8,4 – 8,7 сек	210 - 190 см	4,20 -4,90 мин.	20-18 аз

2. Дальнейшее отслеживание результатов обучения проводится в течении учебного года по спортивному результату, показанному в соревнованиях в

избранном виде спорта, согласно учебного плана(графа контрольно-переводные и соревнования). В конце учебного года проводятся контрольно-переводные тесты по общефизической подготовке.

3.2. Формы промежуточной и итоговой аттестации

Промежуточная аттестация обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе проводится в течении учебного года. В промежуточной аттестации учитывается спортивный результат, показанный в соревнованиях по избранному виду спорта в сравнении с предыдущими результатами. Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце учебного года, где анализируются результаты спортивных соревнований и контрольно-переводных тестов по общефизической подготовке.

IV. Перечень информационного обеспечения

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины Литература

1. Бинонс К. Х-В. Герардс Единоборства в футболе М: Terra спорт 2003г.
2. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. М: Terra спорт 2004г.
3. Дж. Трапоттони Уроки футбола. М : Terra спорт 2003г.
4. Кузнецов А.П. Футбол. Настольная книга детского тренера. М: Олимпия Пресс 2007г.
5. Кук М, Шоулдер Дж. Самый популярный Учебник футбола М: АСТ-Астрель 2008г.
6. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. М: Олимпия Пресс 2005г.
7. Тихвинский С.В., Хрущев С.В. Детская спортивная медицина- М: Медицина 1991г.
8. Швыков И.А. Футбол в школе М: Terra спорт 2002г. Российский футбольный союз Футбол. Правила игры. М : Terra спорт 2004г.