

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ КОРАБЛИНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ - КОРАБЛИНСКИЙ
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

Утверждаю
Директор МБУ ДО
Кораблинской ДЮСШ

 К.А. Дербиков


«ФУТБОЛ»

Программа спортивной подготовки.

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол разработанного на основании приказа министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 г. № 147.

Утверждена
педагогическим советом МБУ
ДО Кораблинской ДЮСШ
Протокол № 1 от 01 сентября 2021 года

Срок реализации программы 10 лет

Кораблино
2021 г.

ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ.

Футбол – одна из самых популярных и массовых коллективных спортивных игр. Футболом в России занимается более 3 млн. человек. Коллективный характер футбольной деятельности предопределяет проявление игроками своих лучших морально – волевых качеств: ответственности и дисциплинированности, уважения к партнёрам и сопернику, взаимовыручки, смелости и решительности, настойчивости и инициативности.

Игра в футбол – это соревнование двух команд, каждая из которых стремится овладеть мячом и провести его в ворота соперника и то же время защищать свои. Специфика футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведения, остановки, обводка, ввод мяча из-за боковой линии и техника игры вратаря. Основу тактических взаимодействий составляют передачи мяча они определяют стиль команды и темп игры. Одним из главных элементов являются удары по воротам, которые обуславливают результаты матча. Действия футболистов во время игры носят преимущественно динамический характер, где интенсивность выполняемой работы постоянно колеблется от умеренной до максимальной. Всё это предъявляет очень высокие требования к физической подготовленности футболистов.

Футбол привлекает огромные массы детей, юношей и взрослых. Он воспитывает выносливость, скоростные качества, ловкость, гибкость, силу, смелость, выдержку, смекалку, волю, укрепляет здоровье, закаливает организм.

Современный футбол являет собой яркое зрелище, в котором органично соединяются высокое исполнительское мастерство футболистов и бескомпромиссные «мужские» единоборства на каждом участке футбольного поля физическое совершенство игроков и радость, горечь, боль у миллионов болельщиков.

Элементы футбола благодаря разнообразным проявлениям физических качеств, тактического мышления часто используются в других видах спорта, как дополнительное средство подготовки.

Футбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по футболу.

В основу учебной программы заложены нормативно - правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, новый Федеральный закон «ОБ ОБРАЗОВАНИИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ» № 273 - ФЗ от 21 декабря 2012г., приказ Минспорта РФ от 27 марта 2013 г., № 147, «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол».

Учебный материал данной программы разработан в соответствии с нормативными документами, обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта, передового опыта работы тренеров с юными спортсменами. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке. Санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей, режимом учебно-тренировочной работы. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков, развития основных двигательных качеств. Большого объёма разносторонней физической подготовки, постепенного увеличения интенсивности тренировочного процесса и постепенного достижения высоких общих объёмов тренировочных нагрузок, повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счёт широкого использования различных тренировочных средств.

Образовательный процесс ведётся на основе данной программы и рассчитан на 52 учебных недели.

Данная программа адаптирована к особенностям учреждения МБУ ДО Кораблинская ДЮСШ.

Основная функция программы:

- спортивная подготовка.

Вспомогательные функции программы:

- физическое образование

- физическое воспитание

Основополагающие принципы программы:

- **комплексность** - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, психологического сопровождения, восстановительных мероприятий);
- **преемственность** - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовки;
- **вариативность** - предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки учёт индивидуальных особенностей юного спортсмена,

включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Программа обеспечивает:

- строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных легкоатлетов;
- преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов;
- воспитание морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия в овладении техникой легкоатлетических упражнений и видов лёгкой атлетики, развитием физических качеств;
- создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Результат реализации программы: максимальная реализация духовных и физических возможностей, достижение определённого спортивного результата, подготовка спортивного резерва, зачисление в составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Для выполнения этой программы необходима многолетняя целенаправленная подготовка, которая включает следующие задачи:

Развивающие:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, обеспечение разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение уровня физической работоспособности;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований и норм для присвоения спортивных разрядов.

Образовательные:

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- обучение ведению борьбы во время соревнований;
- сведения о строении и функциях организма человека, гигиенические знания, умения и навыки, режим дня, закаливание, питание;
- требования к инвентарю, оборудованию и спортивной экипировки;
- требования техники безопасности при занятиях спортом;
- история избранного вида спорта, место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Воспитательные:

- развитие активности и самостоятельности общения;
- способность адаптироваться в современном обществе;
- воспитание умения общаться в коллективе.

В программе раскрываются основные задачи и направления учебно-тренировочной работы в определенных возрастных группах занимающихся дети, опираясь на базу и оснащенность спортивным инвентарём нашей школы и базовых школ, где проходят учебно-тренировочные занятия.

Для каждого этапа (группы) обучения устанавливаются наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы:

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В настоящей программе выделено четыре этапа подготовки – этап начальной подготовки (НП), тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап спортивного совершенствования (ГСС) и этап высшего спортивного мастерства (ГВСМ)

Этап начальной подготовки

Продолжительность этапа – 3 года

Группы начальной подготовки 1 года обучения (НП-1), свыше одного года обучений (НП-2, НП-3).

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков
- освоение основ техники по виду спорта лёгкая атлетика
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств
- укрепление здоровья юных спортсменов
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

В группы начальной подготовки принимаются все желающие, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний для занятия футболом. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа направленная на укрепление здоровья и закаливание организма, развитие основных двигательных качеств (таблица 1) с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости, овладение основным арсеналом технических приёмов игры, совершенствование тактических действий в линиях и звеньях команд, определение основных наклонностей футболистов, изучение элементарных навыков судейства, ознакомление с тактическими схемами ведения игры, участие в соревнованиях, разностороннюю общефизическую подготовку.

Факторы ограничивающие нагрузку: недостаточная адаптация к физическим нагрузкам, возрастные особенности физического развития, недостаточный общий объём двигательных умений и навыков.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, фронтальный, круговой, контрольный, соревновательный.

Особенности обучения: двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в футболе. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен

превышать трёх дней. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня физических качеств. Применение на начальном этапе значительного объёма упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку.

Учащиеся групп начальной подготовки сдают контрольные нормативы в начале учебного года по физической подготовке, и по окончании учебного года (приложение 1,). Приём контрольных нормативов по физической подготовке проводится в форме состязаний.

Продолжительность этапа подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления, минимальное количество лиц в группах, количество часов в неделю, год; количество тренировок в неделю, год.

Этап начальной подготовки (3 года)			
Группа	НП-1	НП-2	НП-3
Часы в неделю	6	7	7
Часы в год	312	364	364
Тренировок в неделю	15	15	15
Тренировок в год			
Минимальная наполняемость групп (чел)	12 -14	12 - 14	12 - 14
Минимальный возраст для зачисления (лет)	8		

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта футбол.

Разделы подготовки	Этапы начальной подготовки	
	1 год	Свыше года
ОФП %	13 - 17	13 - 17
СФП %	4 – 6	4 – 6
Техническая подготовка %	35 – 45	35 – 45
Теоретическая, тактическая, психологическая %	9 – 11	9 – 11
Технико – тактическая (интегральная подготовка)	22 - 28	22 - 28
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика %	4 – 6	4 – 6

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол

Виды соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	1	1
Отборочные	-	-
Основные	1	1
Всего игр	22	22

Тренировочный этап Продолжительность этапа 5 лет

Результатом реализации Программы на данном этапе является:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лёгкая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

ПЕРИОД БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ: учебно – тренировочные группы (УТГ – 1, УТГ – 2).

Учебно-тренировочная группа формируется из числа учащихся, прошедших медицинский осмотр и не имеющих противопоказаний для занятия футболом. Комплектация групп проводится на конкурсной основе из детей, выполнивших контрольные нормативы по физической подготовке.

Основные направления тренировки: на этом этапе подготовки решаются задач - укрепление здоровья и дальнейшее развитие основных двигательных качеств (таблица 1) с акцентом на развитие силы, быстроты, общей и специальной выносливости, физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. В зависимости от года обучения делают акцент на воспитание определённых качеств. Выделяя общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка - предусматривает всестороннее развитие двигательных качеств функциональных возможностей. Специальная физическая подготовка - развитие качеств и функциональных возможностей, специфических для футболистов.

На этом этапе обучения происходит углубленное овладение тактико - технической подготовкой, сдача контрольных нормативов, совершенствование выполнения технических приемов, совершенствование индивидуальных, групповых, командных действий, развитие волевых качеств, воспитание судейских и инструкторских навыков, совершенствование навыков самостоятельных занятий, участие в соревнованиях.

Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным трудоемким процессом. Формирование навыков в технике владения мячом одна из главных

задач в подготовке футболистов. На всех этапах занятий должен идти непрерывный процесс обучения и совершенствования техники футбола.

Участие в соревнованиях - главная цель подготовки футболиста. Следует учитывать, что в учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки: техническая, тактическая, физическая, волевая подготовка, а также навыки судейской и инструкторской деятельности. Все занимающиеся должны получить элементарные навыки судейства по футболу и навыки инструкторской деятельности.

Важным условием успешной организации тренировочного процесса является наличие футбольного поля с простейшим подсобным оборудованием: стойки для обводки мяча, переносные хоккейные или гандбольные ворота. Желательно иметь спортивный зал для занятий в холодную и сырую погоду.

Факторы ограничивающие нагрузку: функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием, диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы, неравномерность в росте и в развитии силы.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, фронтальный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Воспитанию юных футболистов способствует чёткая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях. Перевод учащихся по годам обучения (в более старшую группу) осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов по физической и технической подготовке (ФП приложение 1). Приём контрольных нормативов по физической и технической подготовке проводится в форме состязаний.

Продолжительность этапа подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления, минимальное количество лиц в группах, количество часов в неделю, год; количество тренировок в неделю, год

Тренировочный этап		
Период базовой подготовки (2 года)		
Группа	УТГ-1	УТГ-2
Часы в неделю	9	9
Часы в год	468	468
Тренировок в неделю	5 – 6	5 – 6
Тренировок в год	312	312
Минимальная наполняемость групп (чел)	12 – 14	12 – 14
Минимальный возраст для зачисления (лет)	10	

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта футбол.

Разделы подготовки	Тренировочный этап
	Период базовой подготовки до 2-х лет (УТГ 1, 2)
ОФП %	13 – 17%
СФП %	9 – 11%
Техническая подготовка %	26 – 34 %
Теоретическая, тактическая, психологическая %	9 – 11%
Технико – тактическая (интегральная) подготовка%	26 – 34%
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика%	5 – 8%

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол.

Виды соревнований	Тренировочный этап
	Период базовой подготовки до 2 лет (УТГ 1, 2)
Контрольные	1
Отборочные	1
Основные	2
Всего игр	28

ПЕРИОД СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ: учебно – тренировочные группы (УТГ – 3 , УТГ – 4 , УТГ – 5).

Учебно-тренировочная группа формируется из числа учащихся, прошедших обучение в группах начальной специализации.

Преимущественная направленность тренировочного процесса: углубленное овладение тактико-технической подготовкой, освоение необходимых тренировочных нагрузок (таблица 1), совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности, достижения высоких спортивных результатов, сдача контрольных нормативов, совершенствование выполнения технических приемов, совершенствование индивидуальных, групповых, командных действий, развитие волевых качеств, воспитание судейских и инструкторских навыков, совершенствование навыков самостоятельных занятий, участие соревнованиях.

Все занимающиеся должны получить элементарные навыки судейства по футболу и навыки инструкторской деятельности. Каждый футболист должен уметь судить игру по футболу, заполнить протокол, игровую таблицу организовать соревнования по месту жительства, в классе, в оздоровительном лагере, правильно показывать физические упражнения.

Для достижения высоких спортивных результатов необходима чёткая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях,

соревнованиях и в бытовых условиях. Перевод учащихся по годам обучения (в более старшую группу) осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов по физической и технической подготовке (ФП приложение 1.). Приём контрольных нормативов по физической и технической подготовке проводится в форме состязаний.

Продолжительность этапа подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления, минимальное количество лиц в группах, количество часов в неделю, год; количество тренировок в неделю, год

Тренировочный этап			
Период спортивной специализации (3 года)			
	УТГ – 3	УТГ – 4	УТГ – 5
Часы в неделю	12	12	12
Часы в год	624	624	624
Тренировок в неделю	5 - 7	5 - 7	5 - 7
Тренировок в год	364	364	364
Минимальная наполняемость групп (чел)	12 - 14	12 - 14	12 - 14
Минимальный возраст для зачисления (лет)	11	12	13

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта футбол.

Разделы подготовки	Тренировочный этап
	Период спортивной специализации свыше 2-х лет (УТГ 3, 4, 5)
ОФП %	13 – 17%
СФП %	9 – 11%
Техническая подготовка %	18 – 23 %
Теоретическая, тактическая, психологическая %	9 – 11%
Технико – тактическая (интегральная) подготовка%	31 – 39%
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика%	5 – 8%

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол.

Виды соревнований	Тренировочный этап
	Период спортивной специализации свыше 2 лет (УТГ 3, 4, 5)
Контрольные	2
Отборочные	2
Основные	2
Всего игр	28

**Этап совершенствования спортивного мастерства.
Продолжительность этапа (в годах) – без ограничений**

Результатом реализации Программы на данном этапе является:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсмена.

ПЕРИОД СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА: группа спортивного совершенствования (ГСС)

Группа формируется из числа учащихся, прошедших медицинский осмотр и не имеющих противопоказаний для занятия футболом. Группа комплектуется из детей окончивших период обучения углубленной спортивной специализации тренировочного этапа, по виду спорта футбол и сдавших контрольные нормативы.

Преимущественная направленность тренировочного процесса: совершенствование тактико - технической подготовкой, освоение необходимых тренировочных нагрузок, совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности, достижения высоких спортивных результатов, сдача контрольных нормативов, развитие морально-волевых качеств, воспитание судейских и инструкторских навыков, совершенствование навыков самостоятельных занятий, участие соревнованиях.

Все занимающиеся должны уметь судить соревнования по футболу показать навыки инструкторской деятельности. Перевод учащихся по годам обучения (в более старшую группу) осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов по физической и технической подготовке (ФП приложение 1,) и выполнении 1 спортивного разряда Приём контрольных нормативов по физической и технической подготовке проводится в форме состязаний.

Для достижения высоких спортивных результатов необходима чёткая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях и соревнованиях.

Продолжительность этапа подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления, минимальное количество лиц в группах, количество часов в неделю, год; количество тренировок в неделю, год

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	
ГСС	
Часы в неделю	14
Часы в год	728
Тренировок в неделю	7 – 12
Тренировок в год	624
Минимальная наполняемость групп (чел)	2 – 6
Минимальный возраст для зачисления (лет)	13

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта футбол.

Разделы подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства
ОФП %	4 – 6%
СФП %	9 – 11%
Техническая подготовка %	13 – 17 %
Теоретическая, тактическая, психологическая %	13– 17%
Технико – тактическая (интегральная) подготовка%	35 – 45%
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика%	8 – 10%

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол.

Виды соревнований	Этап совершенствования спортивного мастерства (ГСС)
Контрольные	2
Отборочные	1
Основные	2
Всего игр	32

Этап высшего спортивного мастерства.

Продолжительность этапа (в годах) – без ограничений

Результатом реализации программы на данном этапе является:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

ПЕРИОД ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА: группа высшего спортивного совершенствования (ГВСМ)

Группа формируется из числа учащихся, прошедших медицинский осмотр и не имеющих противопоказаний для занятия футболом. Группа комплектуется из детей окончивших обучение на этапе совершенствования спортивного мастерства, сдавших контрольные нормативы и имеющих спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»

Преимущественная направленность тренировочного процесса: совершенствование тактико - технической подготовкой, освоение необходимых тренировочных нагрузок, совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности, достижения высоких спортивных результатов, сдача контрольных нормативов, развитие морально-волевых качеств, воспитание судейских и инструкторских навыков, совершенствование навыков самостоятельных занятий, участие соревнованиях. Все занимающиеся должны уметь судить соревнования по футболу самостоятельно проводить тренировочные занятия навыки инструкторской деятельности.

Для достижения высоких спортивных результатов необходима чёткая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях.

Продолжительность этапа подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления, минимальное количество лиц в группах, количество часов в неделю, год; количество тренировок в неделю, год.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	
ГВСМ	
Часы в неделю	14
Часы в год	728
Тренировок в неделю	7 – 12
Тренировок в год	624
Минимальная наполняемость групп (чел)	1 – 4
Минимальный возраст для зачисления (лет)	14

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта футбол.

Разделы подготовки	Этап высшего спортивного мастерства (ГВСМ)
ОФП %	9 – 11%
СФП %	4 – 6%
Техническая подготовка %	13 – 17 %
Теоретическая, тактическая, психологическая %	9– 11%
Технико – тактическая (интегральная) подготовка%	39 – 51%
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика%	8 – 10%

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол.

Виды соревнований	Этап высшего спортивного мастерства (ГВСМ)
Контрольные	2
Отборочные	1
Основные	2
Всего игр	32

Режим тренировочной работы

Учебно-тренировочные занятия проводятся по окончании учебного процесса общеобразовательных учреждений с 13.00 до 21.00 часа, согласно расписанию. Продолжительность учебно-тренировочных занятий от 1 часа до 3-х часов, в зависимости от возраста занимающихся и этапа подготовки. В программе указаны темы для теоретических и практических занятий, примерные допустимые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок. Программой определена система нормативов и упражнений, воспитательные мероприятия, спортивные мероприятия.

Учебный материал, предложенный учащимся, занимающимся футболом, включает в себя: систематическое проведение теоретических и практических занятий, обязательное выполнение учебного плана, приём контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных программ и видеозаписей. В этой программе учебный материал даётся в виде упражнений по общей и специальной физической подготовки, тактической подготовки, теоретических и практических сведений .

ПЛАНИРОВАНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация его. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, складывается в зависимости от конкретных обстоятельств, наличия материальной базы, погоды

и др. Однако при этом должна сохраняться общая направленность тренировочного процесса, предполагающая постепенное увеличение удельного веса тренировочных нагрузок направленных на специальную физическую, техническую и тактическую подготовку к началу соревновательного периода.

Планирование тренировок юных футболистов проводится с учётом следующих методических положений:

- традиционной периодизации подготовки футболистов;
- в зависимости от календаря соревнований;
- соответствия основных средств и методов подготовки, задачам текущего года;
- динамики физической и функциональной подготовки, технической и тактической подготовки;
- основных принципов распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

Учебный год при планировании периодизации в учебно-тренировочных группах делят на: подготовительный, соревновательный, переходный периоды, опираясь на календарь соревнований.

Годичные циклы подготовки.

Планирование годичных циклов подготовки связано с её определённой структурой, которой выделяют, микроциклы, мезоциклы, макроциклы.

Микроцикл – совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоцикл подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определённых промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов в единой последовательности, либо чередование различных микроциклов в определённой последовательности.

Макроцикл предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

Типовые недельные циклы подготовки футболистов

В процессе подготовки могут быть использованы разработанные недельные циклы. По характеру и направленности работы недельные микроциклы разделяются на:

Втягивающий - в начале подготовительного периода. Характерной чертой этого микроцикла является продолжительная работа в аэробном режиме. ЧСС до 130 уд. мин.

Развивающий – в основном в подготовительном периоде с целью добиться глубоких приспособительных перестроек в организме спортсмена. Работа выполняется в непрерывном режиме, однако возрастает доля тренировочных нагрузок в смешанном и анаэробном режиме. ЧСС 130 – 180 и более уд. мин.

Разгрузочный – применяется в подготовительном периоде после напряженных тренировок, в соревновательном после ответственных игр. В этом микроцикле даётся работа в аэробном режиме. ЧСС 120 – 130 уд. мин.

Предсоревновательный – применяется в последние недели перед соревнованиями, цель - плавное подведение спортсмена к главному старту. Объём и интенсивность снижаются. При этом за неделю до игры может быть проведена одна интенсивная тренировка (контрольная игра).

Соревновательный – применяется, как правило, между несколькими играми.

Стабилизирующий или интенсивный – наиболее часто применяется в соревновательном периоде.

Микроцикл переходного периода – может рассматриваться в этом возрасте как активный отдых.

Наиболее распространённая структура недельных микроциклов в начале подготовительного периода: 3 микроцикла втягивающих, 1- разгрузочный. В последующие месяцы: 2-3 развивающих чередуются с одним разгрузочным.

Объём нагрузок в первых 2-3 микроциклах повышается, а в разгрузочном снижается до 60-70% от максимума. Существует 2 варианта построения месячного цикла: 2 развивающих 1 разгрузочный или 3 развивающих 1 разгрузочный. Для юных спортсменов рекомендуется применять первый вариант. В связи с тем что, в юном возрасте необходимо чаще чередовать режим отдыха и работы. При подготовке к соревнованиям структура недельных микроциклов претерпевает значительные изменения и может выглядеть так: развивающий – стабилизирующий – предсоревновательный. 4 – недельная структура включает еще один микроцикл в интенсивном режиме т.е. стабилизирующем. В зависимости от сроков между играми построение предсоревновательном этапе меняется и может состоять из 1 – 5 микроциклов. При интервале между играми в одну неделю надо рассматривать этот микроцикл как повторение предсоревновательного. При длительности 2 и более недель можно руководствоваться следующей схемой: 5-я неделя разгрузочная, 4-я неделя развивающая, 3-я неделя стабилизирующая или развивающая, 2-я неделя стабилизирующая, 1-я неделя предсоревновательная. Отсчет недель идёт в обратном порядке от соревнования. Характерной чертой работы в недельных микроциклах является чередование лёгкой и тяжелой нагрузок. Уже давно установлено, что после предельной нагрузки организм спортсмена восстанавливается в течение 48 – 72 часов. Следовательно, максимальные нагрузки в течение недели не могут повторяться более 2-3 раз. При подготовке к особо важным стартам целесообразно планировать за 3-4 недели самую тяжёлую работу в микроцикле, таким образом, чтобы она совпадала с днём соревнования. Так, например если игра проводится в субботу вечером, то за 3 недели до этого он должен выполнять самую тяжёлую работу по субботам, а накануне и после этого нагрузка должна быть лёгкой.

**Учебный план
МБУ ДО Кораблинская ДЮСШ
отделение футбола**

№ п/ п	Содержание занятий	Этап подготовки	Начальной подготовки			Учебно-тренировочный					ГСС*	ВСМ**
		Период обучения	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
		Часы в неделю	6	7	7	9	9	12	12	12		
Теоретические занятия												
1.	История развития физической культуры и спорта в России .		2	2	2	2	2	3	3	3	2	1
2.	Место и роль ФК и спорта в современном обществе.		1	2	2	2	2	3	3	3	2	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.		1	2	2	4	4	6	6	6	6	6
4.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса		4	4	4	8	8	12	12	12	24	24
5.	Основы законодательства в сфере ФК и спорта.		6	6	6	8	8	10	10	10	18	18
6.	Гигиенические знания умения и навыки, режим дня, питание, закаливание, ЗОЖ		1	1	1	2	2	3	3	3	2	1
7.	Техника безопасности при занятиях и оказание первой помощи. Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке		1	1	1	2	2	2	2	2	2	1

8.	Морально - волевая и психологическая подготовка спортсмена .	4	4	4	6	6	10	10	10	17	17
9.	Самоконтроль в процессе занятия спортом.	2	2	2	2	2	3	3	3	3	1
10.	Тактическая подготовка	6	6	6	8	8	10	10	10	20	20
	Всего часов:	28	30	30	44	44	62	62	62	96	90
Практические занятия.											
1	Общая физическая подготовка	48	54	54	66	66	102	102	102	36	86
2	Специальная физическая подготовка.	12	18	18	42	42	66	66	66	72	48
3	Изучение и совершенствование техники.	126	150	150	150	150	132	132	132	102	120
4	Технико – тактическая (интегральная) подготовка	78	90	90	138	138	210	210	210	352	414
5	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика	16	18	18	24	36	48	48	48	66	70
6	Посещение официальных спортивных соревнований	По календарю спортивно – массовых мероприятий									
7	Выполнение контрольных нормативов	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	Всего часов	284	334	334	424	424	562	562	562	632	742
	ИТОГО	312	364	364	468	468	624	624	624	728	832

Этап совершенствования спортивного мастерства- * Этап высшего спортивного мастерства -**

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Группы начальной подготовки 1, 2, 3 – года обучения

Задачи обучения и тренировки:

Укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма. Формирование стойкого интереса к занятиям спортом в частности футболом. Овладение техникой выполнения отдельных видов легкой атлетики. Обучение основам техники работы с мячом, общеразвивающие упражнения и специальные беговые упражнения. Всестороннее физическое развитие детей, воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств, улучшение координации движений и гибкости.

Развитие общих и специальных физических качеств, для освоения технических действий. Развитие быстроты, ловкости, гибкости скоростно-силовых качеств, координации движения.

Поэтапный и последовательный отбор в учебно-тренировочные группы. Привитие норм личной гигиены и самоконтроля. Популяризация футбола и вовлечение максимального количества детей в регулярные занятия. Ознакомление с правилами соревнований. Ознакомление с достижениями Российских и советских спортсменов, а также лучших выпускников нашей школы.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки в футболе. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся, умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий, в соревнованиях.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах начальной подготовки, следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов, в старших группах даются более

углубленные и специальные знания. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ. Важнейшие решения по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер российского спорта.

Рост спортивных достижений российских спортсменов. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом для укрепления мира дружбы между народами, Единая всероссийская спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

РАЗВИТИЕ ФУТБОЛА В РОССИИ. Федерация футбола России. Обзор соревнований по Футболу: первенство и кубок РОССИИ среди команд мастеров, первенство РОССИИ среди юношей, финал розыгрыша приза клуба "Кожаный мяч". Международные соревнования с участием российских команд. Лучшие российские команды, тренеры и футболисты.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ. Задачи врачебного контроля для занимающихся физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

ПРАВИЛА ИГРЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ФУТБОЛУ. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судьёй при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждения и удаления игроков с поля.

МЕСТО И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ.

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура и спорт как средство укрепления здоровья и приобретения жизненно важных умений и навыков.

ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. Основные сведения о спортивной классификации. Условия выполнения требований и норм спортивной классификации. Юношеские разряды по футболу, общероссийские антидопинговые правила.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ УМЕНИЯ И НАВЫКИ.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.

РЕЖИМ ДНЯ, ЗАКАЛИВАНИЕ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание при занятиях спортом. Принципы закаливания. Организация режима дня. Составляющие здорового образа жизни.

ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

Понятие о спортивной тренировке. Её цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Средства спортивной тренировки. Роль спортивного режима Физическая подготовка. Физические

качества и их развитие. Основные сведения о технической подготовке и её значение для роста спортивного мастерства.

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Сведения по анатомии скелета, соединений костей и мышц. Системы кровообращения. Нервно – мышечные передачи. Регуляция обмена веществ.

МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ОБОРУДОВАНИЕ. Площадка для игры в футбол, устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование.

ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

Режим питания, калорийность, компоненты питания, биологические добавки.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ.

Подготовка места занятия. Правила поведения. Требования к инвентарю, оборудованию и спортивной экипировки.

МОРАЛЬНО – ВОЛЕВАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Формирование личности. Воспитание спортивного характера. Развитие специальных психических качеств. Воспитание способности к эмоциональному контролю и саморегуляции поведенческих реакций.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые движения, круговые вращения рук в сочетании и движениями ног и туловища. Разгибание рук упоре лежа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны одноименными движениями рук и ног, разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, стороны и назад. Пружинистые приседания на одной ноге в положение выпада. Приседание на одной ноге. Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (2-3 кг). Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове и руках из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове и руках. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м на скорость. Повторный бег: 5х60, 3х100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересеченной местности (кросс; до 2000 м. Бег 400 и 500 м). Прыжки в высоту способом «перешагивание», прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м на дальность с разбега. Толкание набивного мяча 1-2кг; ядра 3 кг; с места, стоя

боком к направлению метания.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту, длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 - 15 м с различных стартовых положений - сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15,30,60,100 м без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя в прыжке удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

ТЕХНИКА ИГРЫ В ФУТБОЛ. Взаимосвязь технической, тактической физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом, рациональность и быстрота выполнения эффективность применения в конкретных игровых условиях.

Практические занятия. Удары по мячу ногой. Удары серединой внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удар подъемом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороны стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением и передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступ к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад - неожиданным рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя - рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника «скрещиванием».

Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия. Отбор в подкате - выбивая и останавливая мяч ногой.

Выбрасывание мяча. Выбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и дальность.

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

Отбивание в сторону (за линию ворот) ладонями, пальцами рук мячей летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой, выбивание мяча с земли и рук на точность и дальность.

ТАКТИКА ИГРЫ В ФУТБОЛ. Понятие о тактической системе и стиль игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1-4-3-3. Тактика игры в нападении: организация атаки, атак флангов и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменной местами. Тактика игры в защите, организация обороны "персональная опека", комбинированная оборона, страховка.

Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3-4 пары постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8-игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнеру).

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ. Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приёмы, способы и разновидности для решения тактических задач, в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

СОРЕВНОВАНИЯ ПО ФУТБОЛУ

Участие в товарищеских и календарных играх на первенство района и города.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Учебно-тренировочные группы 1-2- года обучения

Задачи обучения и тренировки.

Укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма. Формирование стойкого интереса к занятиям.

Совершенствование тактико-технической подготовки юных футболистов. Формирование сборной команды ДЮСШ, района из числа перспективных спортсменов, повышение спортивного мастерства путём выполнения нормативных требований ЕВСК, навыки самоконтроля, судейство по видам спорта (лёгкая атлетика и спортивные игры).

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная её задача состоит в том, чтобы научить футболиста осмысливать и анализировать действия как свои и своей команды, так и соперника, не механически выполнять указания тренера а творчески подходить к ним. Обучающихся необходимо приучить изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия игроков команды в атаке и в обороне, просматривать видеофильмы и спортивные репортажи по футболу. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, и непосредственно в ходе тренировок. Она органически связана с физической, тактико-технической, морально-волевой, психологической как элемент практических знаний. Футболист, как и любой другой спортсмен, должен обладать моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга. В группах учебный теоретический материал распространяется на весь учебный период и включает в себя:

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ. Организация физкультурного движения в России. Международное спортивное движение, Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства. Важнейшие решения по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер российского спорта. Рост спортивных достижений российских спортсменов. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом для укрепления мира дружбы между народами, Единая всероссийская спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

РАЗВИТИЕ ФУТБОЛА В РОССИИ. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу на первенство и кубок России. Современный футбол и пути дальнейшего развития футбола. ФИФА и УЕФА. Сборная команда России, результаты ее участия в международных соревнованиях.

МЕСТО И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ.

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура и спорт как средство укрепления здоровья и приобретения жизненно важных умений и навыков.

ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. Основные сведения о спортивной классификации. Условия выполнения требований и норм спортивной классификации.

Юношеские разряды по футболу, общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное действие.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ. Задачи врачебного контроля для занимающихся физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие и здоровье обучающихся. Влияние занятий физической культурой и спортом на рост, развитие организма, нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную и мышечную системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ.

ПРАВИЛА ИГРЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ФУТБОЛУ. Детальное изучение правил игры и пояснений к ним. Руководство игрой. Взаимодействие главного судьи с судьями на линии. Сигнализация флагом при различных нарушениях. Подготовка судьи к соревнованиям. Оформление протокола игры. Системы розыгрыша: круговая, с выбиванием после поражения. Положение о соревнованиях. Работа судейской коллегии обслуживающей соревнования. Замечание, предупреждения и удаления игроков с поля.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ УМЕНИЯ И НАВЫКИ.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.

РЕЖИМ ДНЯ, ЗАКАЛИВАНИЕ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание при занятиях спортом. Принципы закаливания. Организация режима дня. Составляющие здорового образа жизни.

ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

Понятие о спортивной тренировке. Её цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Средства спортивной тренировки. Роль спортивного режима. Физическая подготовка. Физические качества и их развитие. Основные сведения о технической подготовке и её значение для роста спортивного мастерства.

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА.

Сведения по анатомии скелета, соединений костей и мышц. Системы кровообращения. Нервно – мышечные передачи. Регуляция обмена веществ.

МЕСТА ЗАНЯТИЙ. ОБОРУДОВАНИЕ. Площадка для игры в футбол, устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование.

ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

Режим питания, калорийность, компоненты питания, биологические добавки.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ.

Подготовка места занятия. Правила поведения. Требования к инвентарю, оборудованию и спортивной экипировки.

МОРАЛЬНО – ВОЛЕВАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Формирование личности. Воспитание спортивного характера. Развитие специальных психических качеств. Воспитание способности к эмоциональному контролю и саморегуляции поведенческих реакций.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ, ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА. Основные принципы спортивной тренировки. Методы обучения; объяснение (рассказ), показ упражнений (технического или тактического приема), разучивание (повторение упражнения, анализ выполненных движений).

Методика выполнения упражнений для развития физических качеств быстроты, ловкости, силы и выносливости.

Занятие - основная форма проведения учебно-тренировочной работы. Организация занятия. Разминка, её значение и содержание, дозировка упражнений. Содержание основной части занятия, чередование упражнений, дозировка. Понятие о нагрузке в занятии (объем упражнений, интенсивность выполнения упражнений). Заключительная часть занятия.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка. Общая и специальная физическая подготовка. Средства спортивной тренировки. Физическая подготовка. Физические качества и их развитие. Основные сведения о технической подготовке и её значение для роста спортивного мастерства.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Умение подавать строевые команды, правильно объяснять и показывать упражнения, подбирать упражнение для разминки, основной и заключительной части занятия, помогать руководителю при проведении занятия, самостоятельно проводить занятия с группой.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук плечевого пояса из различных исходных положений, во время ходьбы и бега. В упоре лёжа - отталкивания, передвижения. Различные движения туловища и рук в положениях - широкого выпада, сидя, лёжа. Движения ног с большой амплитудой махового характера. Различные прыжки на месте - с поворотом до 360°, подтягивая колени к плечам, выполняя махи ногой. Упражнения на растягивание.

Упражнения с набивным мячом (масса - до 4 кг). Использовать сочетание упражнений, указанных в программе для младшей и подростковой групп.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, перетягивание, переноска партнера на спине, игры с элементами сопротивления, единоборств.

Акробатические упражнения. Кувырок прыжком через препятствие, высота - до 80 см; с места, с 2-3 шагов разбега. Кувырок вперед из стойки на руках

Переворот в сторону с разбега. Кувырок назад через стойку на руках.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 и 100 м на скорость. Повторный бег: 7х 60 м, 5х80 м, 3-4х100 м. Медленный бег до 30 мин. Бег по пересеченной местности до 3 км.

Прыжки в высоту и длину с разбега произвольным способом (совершенствование техники). Тройной прыжок с места.

Метание гранаты (500-700 г.), толкание ядра (4-5 кг).

Подвижные игры. Игры с элементами сопротивления: перетягивание каната, «Кто сильнее». Игры с бегом, преодолением препятствий, переноской тяжестей, прыжками.

Спортивные игры. Баскетбол, Ручной мяч. Хоккей. Плавание. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди и брас. (Дист. 150 м). Совершенствование техники стартов и поворотов.

Специальные упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений и различных направлениях. Бег по небольшому уклону: вверх и вниз, Челночный бег (туда и обратно; 2х10 м, 4х5 м, 2х5 м, 4х10 м. Ведение мяча - рывок с мячом - остановка - рывок с мячом в другом направлении. Изменив способы бега (быстрый переход от обычного бега на бег спиной назад и наоборот). Специальные упражнения для развития ловкости. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Ведение мяча головой. Ведение мяча ногами, не опуская его на землю.

Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Прыжки на одном и на двух ногах с продвижением с преодолением препятствий. То же, с отягощением. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Толчки плечом партнера.

Специальные упражнения для развития выносливости. Игровые упражнения с мячом, большей интенсивности (трое против трех, четверо против четверых, пятеро против пятерых). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью времени, а также когда одна или обе команды играют в уменьшенном по численности составе.

ТЕХНИКА ИГРЫ В ФУТБОЛ.

Практические занятия. Удары по мячу ногой. Удары по катящемуся летящему мячу различными способами с поворотом до 180° и в прыжке. Резаные удары внешней и внутренней частью подъема. Передача мяча внешней частью подъема после ведения. Удары на точность, силу и дальность.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба, в прыжке с поворотом налево и направо. Удары на точность, силу и дальность.

Остановка мяча. Остановка мяча изученными способами с поворотом на 180°, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка опускающегося мяча бедром.

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

Обманные движения (финты). Обучение финтам при ведении мяча

наклонить туловище влево, сделать широкий шаг левой ногой и показать, что хочешь с мячом уйти влево. После этого резким рывком уйти вправо, захватить мяч внешней стороной стопы правой ноги, показать желание овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, - неожиданно пропустить мяч между ног, повернуться уйти рывком в сторону движения мяча.

Отбор мяча. Отбор мяча, толкая соперника плечом.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега.

Вбрасывание на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот.

Действие вратаря против вышедшего на ворота с мячом соперника

- выход из ворот на сближение с соперником, бросок в ноги. Повторный бросок на мяч. Совершенствование броска мяча рукой, выбивания мяча ногой, с земли и с рук на точность и дальность.

ТАКТИКА ИГРЫ В ФУТБОЛ. Характеристика игровых действий футболистов при расстановке по схеме 1-4-4-2. Тактика игры в нападения, атака широким фронтом, изменение направления атаки, атакующие действия (комбинации) флангом и по центру, выход футболиста для завершающего удара по воротам. Тактика игры в защите: создание численного преимущества в обороне, взаимостраховка.

Установка на игру: тактический план предстоящей игры, задания отдельным звеньям и игрокам. Разбор приведенной игры, выполнение намеченного тактического плана игры, удачно проведенные тактические комбинации, недостатки в игре, оценка.

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

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ. Индивидуальные действия. Уметь маневрировать на поле "открываться" для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны.

Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать технические приемы.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, встречные, в ноги, короткие, средние, длинные, продольные, поперечные, диагональные, низом, верхом.

Игра в одно касание. Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе, уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих, внутри линий и между линиями.

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ. Индивидуальные действия. Совершенствование "закрывание", "перехват" и отбор мяча.

Групповые действия. Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям. Создавать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения "вне игры".

Командные действия. Организовать оборону против быстрого, постепенного нападения и с использованием персональной, зонной комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу развития атаки.

Тактика вратаря. Уметь выбирать место (в штрафной площади; при ловле мяча на выходе и на перехвате; точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководить игрой партнеров по обороне вводя мяч в игру, организовать атаку.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя командные действия в игре по избранной тактической системе.

СОРЕВНОВАНИЯ ПО ФУТБОЛУ. Участие в товарищеских и календарных играх на первенство района, города, области, округа.

Учебно-тренировочные группы 3-4-5 года обучения

Задачи обучения и тренировки.

Значительное повышение функциональных возможностей организма. Углубленный интерес к выбранному виду спорта. Совершенствование тактико-технической подготовки юных футболистов. Совершенствование необходимых физических, психологических, функциональных качеств необходимых для достижения высоких результатов. Неуклонное повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта.

Зачисление в состав сборной команды области перспективных спортсменов, повышение спортивного мастерства путём выполнения контрольных нормативных требований, нормативов ЕВСК, навыки самоконтроля, судейство по видам спорта.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная её задача состоит в том, чтобы научить футболиста осмысливать и анализировать действия как свои и своей команды, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Обучающихся необходимо приучить изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия игроков команды в атаке и в обороне, просматривать видеофильмы и спортивные репортажи по футболу. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, и непосредственно в ходе тренировок. Она органически связана с физической, тактико-технической, морально - волевой, психологической как элемент практических знаний. Футболист, как и любой другой спортсмен, должен обладать моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою

спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

В группах учебный теоретический материал распространяется на весь учебный период и включает в себя:

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ. Организация физкультурного движения в России. Международное спортивное движение, Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства. Важнейшие решения по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер российского спорта. Рост спортивных достижений российских спортсменов. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом для укрепления мира дружбы между народами. Единая всероссийская спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

РАЗВИТИЕ ФУТБОЛА В РОССИИ. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу, первенство и кубок России. Современный футбол и пути дальнейшего развития футбола. ФИФА и УЕФА. Сборная команда России, результаты ее участия в международных соревнованиях.

МЕСТО И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ.

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура и спорт как средство укрепления здоровья и приобретения жизненно важных умений и навыков.

ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. Основные сведения о спортивной классификации. Условия выполнения требований и норм спортивной классификации. Юношеские разряды по футболу, общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное действие.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ. Задачи врачебного контроля для занимающихся физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие и здоровье обучающихся. Влияние занятий физической культурой и спортом на рост, развитие организма, нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную и мышечную системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ.

ПРАВИЛА ИГРЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ФУТБОЛУ. Детальное изучение правил игры и пояснений к ним. Руководство игрой. Взаимодействие главного судьи с судьями на линии. Сигнализация флагом при различных нарушениях. Подготовка судьи к соревнованиям. Оформление протокола игры. Системы розыгрыша: круговая, с выбиванием после поражения. Положение о соревнованиях. Работа судейской коллегии обслуживающей соревнования. Замечание, предупреждения и удаления игроков с поля.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ УМЕНИЯ И НАВЫКИ.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.

РЕЖИМ ДНЯ, ЗАКАЛИВАНИЕ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание при занятиях спортом. Принципы закаливания. Организация режима дня. Составляющие здорового образа жизни.

ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

Понятие о спортивной тренировке. Её цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Средства спортивной тренировки. Роль спортивного режима. Физическая подготовка. Физические качества и их развитие. Основные сведения о технической подготовке и её значение для роста спортивного мастерства.

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА.

Сведения по анатомии скелета, соединений костей и мышц. Системы кровообращения. Нервно-мышечные передачи. Регуляция обмена веществ.

МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ОБОРУДОВАНИЕ. Площадка для игры в футбол, устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование.

ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ.

Режим питания, калорийность, компоненты питания, биологические добавки.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ.

Подготовка места занятия. Правила поведения. Требования к инвентарю, оборудованию и спортивной экипировки.

МОРАЛЬНО – ВОЛЕВАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Формирование личности. Воспитание спортивного характера. Развитие специальных психических качеств. Воспитание способности к эмоциональному контролю и саморегуляции поведенческих реакций.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ, ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА. Основные принципы спортивной тренировки. Методы обучения; объяснение (рассказ), показ упражнений (технического или тактического приема), разучивание (повторение упражнения, анализ выполненных движений).

Методика выполнения упражнений для развития физических качеств быстроты, ловкости, силы и выносливости.

Занятие - основная форма проведения учебно-тренировочной работы. Организация занятия. Разминка, её значение и содержание, дозировка упражнений. Содержание основной части занятия, чередование упражнений, дозировка. Понятие о нагрузке в занятии (объем упражнений, интенсивность выполнения упражнений). Заключительная часть занятия.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка. Общая и специальная физическая подготовка. Средства спортивной тренировки. Физическая подготовка. Физические качества и их развитие. Основные

сведения о технической подготовке и её значение для роста спортивного мастерства.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Умение подавать строевые команды, правильно объяснять и показывать упражнения, подбирать упражнения для разминки, основной и заключительной части занятия, помогать руководителю при проведении занятия, самостоятельно проводить занятия с группой.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.
Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук плечевого пояса из различных исходных положений, во время ходьбы и бега. В упоре лёжа - отталкивания, передвижения. Различные движения туловища и рук в положениях - широкого выпада, сидя, лёжа. Движения ног с большой амплитудой махового характера. Различные прыжки на месте - с поворотом до 360°, подтягивая колени к плечам, выполняя махи ногой. Упражнения на растягивание.

Упражнения с набивным мячом (масса - до 4 кг). Использовать сочетание упражнений, указанных в программе для младшей и подростковой групп.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, перетягивание, переноска партнера на спине, игры с элементами сопротивления, единоборств.

Акробатические упражнения. Кувырок прыжком через препятствие, высота - до 80 см; с места, с 2-3 шагов разбега. Кувырок вперед из стойки на руках. Переворот в сторону с разбега. Кувырок назад через стойку на руках.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 и 100 м на скорость. Повторный бег: 7х 60 м, 5х80 м, 3-4х100 м. Медленный бег до 30 мин. Бег по пересеченной местности до 3 км.

Прыжки в высоту и длину с разбега произвольным способом (совершенствование техники). Тройной прыжок с места.

Метание гранаты (500-700 г.), толкание ядра (4-5 кг).

Подвижные игры. Игры с элементами сопротивления: перетягивание каната, «Кто сильнее». Игры с бегом, преодолением препятствий, переноской тяжестей, прыжками.

Спортивные игры. Баскетбол, Ручной мяч. Хоккей. Плавание. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди и брас. (Дист. 150 м). Совершенствование техники стартов и поворотов.

Специальные упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений и с различных направлениях. Бег по небольшому уклону: вверх и вниз, Челночный бег (туда и обратно: 2х10 м, 4х5 м, 2х5 м, 4х10 м. Ведение мяча - рывок с мячом - остановка - рывок с мячом в другом направлении. Изменив способы бега (быстрый переход от обычного бега на бег спиной назад и наоборот). Специальные упражнения для развития ловкости. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Ведение мяча головой. Ведение мяча ногами, не опуская его на землю.

Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Прыжки на одном и на двух ногах с продвижением и преодолением препятствий. То же, с отягощением. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Толчки плечом партнера.

Специальные упражнения для развития выносливости. Игровые упражнения с мячом, большей интенсивности (трое против трех, четверо против четверых, пятеро против пятерых). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью времени, а также когда одна или обе команды играют в уменьшенном по численности составе.

ТЕХНИКА ИГРЫ В ФУТБОЛ.

Практические занятия. Удары по мячу ногой. Удары по катящемуся летящему мячу различными способами с поворотом до 180° и в прыжке. Резаные удары внешней и внутренней частью подъема. Передача мяча внешней частью подъема после ведения. Удары на точность, силу и дальность.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба, в прыжке с поворотом налево и направо. Удары на точность, силу и дальность.

Остановка мяча. Остановка мяча изученными способами с поворотом на 180°, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка опускающегося мяча бедром.

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

Обманные движения (финты). Обучение финтам, при ведении: наклонить туловище влево, сделать широкий шаг левой ногой и показать, что хочешь с мячом уйти влево. После этого резким рывком уйти вправо, захватить мяч внешней стороной стопы правой ноги; показать желание овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, неожиданно пропустить мяч между ног, повернуться уйти рывком в сторону движения мяча.

Отбор мяча. Отбор мяча, толкая соперника плечом.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега.

Вбрасывание на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот.

Действие вратаря против вышедшего на ворота с мячом соперника

- выход из ворот на сближение с соперником, бросок в ноги. Повторный бросок на мяч. Совершенствование броска мяча рукой, выбивания мяча ногой, с земли и с рук на точность и дальность.

ТАКТИКА ИГРЫ В ФУТБОЛ. Характеристика игровых действий футболистов при расстановке по схеме 1-4-4-2. Тактика игры в нападения, атака широким фронтом, изменение направления атаки, атакующие действия (комбинации) флангом и по центру, выход футболиста для завершающего удара по воротам. Тактика игры в защите: создание численного преимущества в обороне, взаимостраховка.

Установка на игру: тактический план предстоящей игры, задания отдельным звеньям и игрокам. Разбор приведенной игры, выполнение намеченного тактического плана игры, удачно проведенные тактические

комбинации, недостатки в игре, оценка.

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

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ. Индивидуальные действия. Уметь маневрировать на поле "открываться" для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны.

Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать технические приемы.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, встречные, в ноги, короткие, средние, длинные, продольные, поперечные, диагональные, низом, верхом.

Игра в одно касание. Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе, уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих, внутри линий и между линиями.

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ. Индивидуальные действия. Совершенствование "закрывание", "перехват" и отбор мяча.

Групповые действия. Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям. Создавать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения "вне игры".

Командные действия. Организовать оборону против быстрого, постепенного нападения и с использованием персональной, зонной комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу развития атаки.

Тактика вратаря. Уметь выбирать место (в штрафной площади; при ловле мяча на выходе и на перехвате; точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководить игрой партнеров по обороне, вводя мяч в игру, организовать атаку).

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя командные действия в игре по избранной тактической системе.

СОРЕВНОВАНИЯ ПО ФУТБОЛУ. Участие в товарищеских и календарных играх на первенство района, города, области, округа.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Группа спортивного совершенствования (ГСС)

На этапе обучения в группах ГСС рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

Задачи обучения и тренировки.

Выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учётом его индивидуальных возможностей. Выступление в составе сборной команды области по футболу, участие в соревнованиях на первенство РФ, повышение спортивного мастерства, навыки, судейство соревнований по футболу, инструкторская практика.

Для этапа спортивного совершенствования характерным является стабилизация объёмов на высоком уровне или волнообразное его изменение при повышении интенсивности тренировочных нагрузок. Тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения целесообразно делить на три различные по интенсивности вида, выполняемые соответственно в аэробном, аэробно-анаэробном и анаэробном режиме. Тренировочные нагрузки в этих зонах имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности.

Количество соревнований существенно изменяется в зависимости от этапа многолетней подготовки. По мере роста квалификации юных футболистов количество игр возрастает и меняется их характер. Соревнования становятся одним из главных средств специальной физической подготовки и составляют неотъемлемую специфическую часть тренировочного процесса. При этом количество основных соревнований определяется утвержденным календарным планом. Наибольшая вариативность возможна в количестве контрольных матчах, как с сильной командой, так и командой уступающей в классе.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ. Организация физкультурного движения в России. Международное спортивное движение Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства. Важнейшие решения по вопросам развития физической культуры и спорта. Рост спортивных достижений российских спортсменов. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом для укрепления мира дружбы между народами. Единая всероссийская спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

РАЗВИТИЕ ФУТБОЛА В РОССИИ. Федерация футбола России. Обзор соревнований по Футболу: первенство и кубок России. Современный футбол и пути дальнейшего развития футбола. ФИФА и УЕФА. Сборная команда России результаты ее участия в международных соревнованиях.

МЕСТО И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ.

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура и спорт как средство укрепления здоровья и приобретения жизненно важных умений и навыков.

ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. Основные сведения о спортивной классификации. Условия выполнения требований и норм спортивной классификации. Юношеские разряды по футболу, общероссийские антидопинговые правила утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, предотвращение противоправного влияния на

результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное действие.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ. Задачи врачебного контроля для занимающихся физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие и здоровье обучающихся. Влияние занятий физической культурой и спортом на рост, развитие организма, нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную и мышечную системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ.

ПРАВИЛА ИГРЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ФУТБОЛУ. Детальное изучение правил игры и пояснений к ним. Руководство игрой. Взаимодействие главного судьи с судьями на линии. Сигнализация флагом при различных нарушениях. Подготовка судьи к соревнованиям. Оформление протокола игры. Системы розыгрыша: круговая, с выбиванием после поражения. Положение о соревнованиях. Работа судейской коллегии обслуживающей соревнования. Замечание, предупреждения и удаления игроков с поля.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ УМЕНИЯ И НАВЫКИ.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.

РЕЖИМ ДНЯ, ЗАКАЛИВАНИЕ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание при занятиях спортом. Принципы закаливания. Организация режима дня. Составляющие здорового образа жизни.

ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

Понятие о спортивной тренировке. Её цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Средства спортивной тренировки. Роль спортивного режима Физическая подготовка. Физические качества и их развитие. Основные сведения о технической подготовке и её значение для роста спортивного мастерства

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА.

Сведения по анатомии скелета, соединений костей и мышц. Системы кровообращения. Нервно-мышечные передачи. Регуляция обмена веществ.

МЕСТА ЗАНЯТИЙ. ОБОРУДОВАНИЕ. Площадка для игры в футбол, устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование.

ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ.

Режим питания, калорийность, компоненты питания, биологические добавки.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ.

Подготовка места занятия. Правила поведения. Требования к инвентарю, оборудованию и спортивной экипировки.

МОРАЛЬНО – ВОЛЕВАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Формирование личности. Воспитание спортивного характера. Развитие специальных психических качеств. Воспитание способности к эмоциональному контролю и саморегуляции поведенческих реакций.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ, ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА. Основные принципы спортивной тренировки. Методы обучения; объяснение (рассказ), показ упражнений (технического или тактического приема), разучивание (повторение упражнения, анализ выполненных движений).

Методика выполнения упражнений для развития физических качеств быстроты, ловкости, силы и выносливости.

Занятие - основная форма проведения учебно-тренировочной работы. Организация занятия. Разминка, её значение и содержание, дозировка упражнений. Содержание основной части занятия, чередование упражнений, дозировка. Понятие о нагрузке в занятии (объем упражнений, интенсивность выполнения упражнений). Заключительная часть занятия.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка. Тактические и групповые взаимодействия в линиях защиты, полузащиты, нападения. Общая и специальная физическая подготовка. Средства спортивной тренировки. Физическая подготовка. Физические качества и их развитие. Основные сведения о технической подготовке и её значение для роста спортивного мастерства. Помогать руководителю при проведении занятия, самостоятельно проводить занятия с группой.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук плечевого пояса из различных исходных положений, во время ходьбы и бега. В упоре лёжа - отталкивания, передвижения. Различные движения туловища и рук в положениях - широкого выпада, сидя, лёжа. Движения ног с большой амплитудой махового характера. Различные прыжки на месте - с поворотом до 360°, подтягивая колени к плечам, выполняя махи ногой. Упражнения на растягивание.

Упражнения с набивным мячом (4 кг), толкание ядра.

Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, упражнения со штангой и гантелями, выполнение футбольных элементов с партнером на спине, игры с элементами сопротивления, единоборств.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30, 60 и 100 м на скорость. Челночный бег: 5x20, 7x 50 м. Повторный бег: 6x30, 5x80 м, 3-4x100 м. Фартлек до 30 мин. Бег по пересеченной местности до 6 км.

Прыжки в высоту по подвешенному мячу с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок с места.

Спортивные игры. Баскетбол, Ручной мяч. Плавание

Специальные упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений и в

различных направлениях. Бег по небольшому уклону: вверх и вниз, Челночный бег (туда и обратно); 2x10 м, 4x5 м, 2x5 м, 4x10 м. Ведение мяча - рывок с мячом - остановка - рывок с мячом в другом направлении. Изменив способы бега (быстрый переход от обычного бега на бег спиной назад и наоборот). Специальные упражнения для развития ловкости. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Ведение мяча головой. Ведение мяча ногами, не опуская его на землю.

Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Прыжки на одном и на двух ногах с продвижением с преодолением препятствий. То же, с отягощением. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Толчки плечом партнера.

Специальные упражнения для развития выносливости. Игровые упражнения с мячом, большей интенсивности (трое против трех, четверо против четверых, пятеро против пятерых). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью времени, а также когда одна или обе команды играют в уменьшенном по численности составе.

ТЕХНИКА ИГРЫ В ФУТБОЛ.

Практические занятия. Удары по мячу ногой. Удары по катящемуся летящему мячу различными способами с поворотом до 180° и в прыжке, в одно касание. Также резаные удары внешней и внутренней частью подъема после навесных передач. Передача мяча внешней и внутренней частью подъема после ведения верхом и низом. Удары на точность, силу и дальность.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба, в прыжке с поворотом налево и направо. Удары на точность, силу и дальность при противодействии партнёра.

Остановка мяча. Остановка мяча изученными способами с поворотом на 180°, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка опускающегося и отскочившего мяча бедром, стопой, грудью, головой.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения, увеличив: скорость движения, выполняя обводку и рывки с последующей передачей мяча партнёрам или пробитием по воротам.

Обманные движения (финты). Совершенствование ранее изученных финтов.

Отбор мяча: толкая соперника плечом, ударом ногой в выпаде, в шпагате, в подкате. При атаке соперника спереди, сбоку, сзади. Умение играть головой при нейтрализации соперника.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча с разбега на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Совершенствование технических действий: ловля, отбивание, переводы, броски (на месте, в движении, в прыжке, катящихся и летящих мячей с различными траекториями и направлением).

Действие вратаря против вышедшего на ворота с мячом соперника

- выход из ворот на сближение с соперником, бросок в ноги. Повторный бросок на мяч. Совершенствование броска мяча рукой, выбивания мяча ногой, с земли и с рук на точность и дальность.

ТАКТИКА ИГРЫ В ФУТБОЛ. Характеристика игровых действий футболистов при расстановке по схеме 1-4-5-1. Тактика игры в нападении, атака широким фронтом, изменение направления атаки, атакующие действия (комбинации) флангом и по центру, выход футболиста для завершающего удара по воротам. Тактика игры в защите: создание численного преимущества в обороне, страховка.

Установка на игру: тактический план предстоящей игры, задания отдельным звеньям и игрокам. Разбор приведенной игры, выполнение намеченного тактического плана игры, удачно проведенные тактические комбинации, недостатки в игре, оценка.

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

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ. Индивидуальные действия. Уметь маневрировать на поле "открываться" для приема мяча, уметь выбирать активную позицию вблизи ворот соперника для получения мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Создавать игровое пространство для себя и партнеров, выигрывая борьбу с защитником. Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, встречные, в ноги, короткие, средние, длинные, продольные, поперечные, диагональные, низом, верхом.

Игра в одно касание. Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе, уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих, внутри линий и между линиями.

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ. Индивидуальные действия. Совершенствование "закрывание", "перехват" и отбор мяча (противодействие передачам, ударам по воротам и выходу с мячом на острую позицию) персональной, комбинированной и зонной защиты.

Групповые действия. Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям (стенка, скрещивание, пропуск мяча). Создавать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения "вне игры".

Командные действия. Организовать оборону против быстрого, постепенного нападения и с использованием персональной, зонной, комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу развития атаки.

Тактика вратаря. Уметь выбирать место в штрафной площади для ловли «нейтральных мячей» в воздухе на выходе и на перехвате. Точно определять

момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах. Руководить игрой партнеров по обороне путём подсказа. Организовывать ответную атаку, вводя мяч в игру передачей рукой или ударом ноги мгновенно оценив позицию каждого партнёра.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя командные действия в игре по избранной тактической системе.

СОРЕВНОВАНИЯ ПО ФУТБОЛУ. Участие в товарищеских и календарных играх на первенство района, города, области, округа.

Этап высшего спортивного мастерства

Группа высшего спортивного мастерства (ГВСМ)

На этапе обучения в группах ГВСМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

Задачи обучения и тренировки.

Выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учётом его индивидуальных возможностей. Выступление в составе сборной команды области по футболу, участие в соревнованиях на первенство РФ, повышение спортивного мастерства, навыки, судейство соревнований по футболу, инструкторская практика.

Для этапа спортивного совершенствования характерным является стабилизация объёмов на высоком уровне или волнообразное его изменение при повышении интенсивности тренировочных нагрузок. Тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения целесообразно делить на три различные по интенсивности вида, выполняемые соответственно в аэробном, аэробно-анаэробном и анаэробном режиме. Тренировочные нагрузки в этих зонах имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности.

Количество соревнований существенно изменяется в зависимости от этапа многолетней подготовки. По мере роста квалификации юных футболистов количество игр возрастает и меняется их характер. Соревнования становятся одним из главных средств специальной физической подготовки и составляют неотъемлемую специфическую часть тренировочного процесса. При этом количество основных соревнований определяется утвержденным календарным планом. Наибольшая вариативность возможна в количестве контрольных матчах, как с сильной командой, так и командой уступающей в классе.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ. Организация физкультурного движения в России. Международное спортивное движение Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства. Важнейшие решения по вопросам развития физической культуры и спорта. Рост спортивных достижений российских спортсменов. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом для укрепления мира дружбы между народами. Единая всероссийская спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

РАЗВИТИЕ ФУТБОЛА В РОССИИ. Федерация футбола России. Обзор соревнований по Футболу: первенство и кубок России. Современный футбол и пути дальнейшего развития футбола. ФИФА и УЕФА. Сборная команда России результаты ее участия в международных соревнованиях.

МЕСТО И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ.

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура и спорт как средство укрепления здоровья и приобретения жизненно важных умений и навыков.

ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. Спортивная классификация. Условия выполнения требований и норм спортивной классификации. Спортивные разряды по футболу, общероссийские антидопинговые правила утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное действие.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ. Задачи врачебного контроля для занимающихся физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие и здоровье обучающихся. Влияние занятий физической культурой и спортом на рост, развитие организма, нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную и мышечную системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ.

ПРАВИЛА ИГРЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ФУТБОЛУ. Детальное изучение правил игры и пояснений к ним. Руководство игрой. Взаимодействие главного судьи с судьями на линии. Сигнализация флагом при различных нарушениях. Подготовка судьи к соревнованиям. Оформление протокола игры. Системы розыгрыша: круговая, с выбиванием после поражения. Положение о соревнованиях. Работа судейской коллегии обслуживающей соревнования. Замечание, предупреждения и удаления игроков с поля.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ УМЕНИЯ И НАВЫКИ.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.

РЕЖИМ ДНЯ, ЗАКАЛИВАНИЕ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание при занятиях спортом. Принципы закаливания. Организация режима дня. Составляющие здорового образа жизни.

ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

Понятие о спортивной тренировке. Её цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Средства спортивной тренировки. Роль спортивного режима Физическая подготовка. Физические

качества и их развитие. Основные сведения о технической подготовке и её значение для роста спортивного мастерства

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА.

Сведения по анатомии скелета, соединений костей и мышц. Системы кровообращения. Нервно-мышечные передачи. Регуляция обмена веществ.

МЕСТА ЗАНЯТИЙ. ОБОРУДОВАНИЕ. Площадка для игры в футбол, устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование.

ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ.

Режим питания, калорийность, компоненты питания, биологические добавки.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ.

Подготовка места занятия. Правила поведения. Требования к инвентарю, оборудованию и спортивной экипировки.

МОРАЛЬНО – ВОЛЕВАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Формирование личности. Воспитание спортивного характера. Развитие специальных психических качеств. Воспитание способности к эмоциональному контролю и саморегуляции поведенческих реакций.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ, ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА. Основные принципы спортивной тренировки. Методы обучения; объяснение (рассказ), показ упражнений (технического или тактического приема), разучивание (повторение упражнения, анализ выполненных движений).

Методика выполнения упражнений для развития физических качеств быстроты, ловкости, силы и выносливости.

Занятие - основная форма проведения учебно-тренировочной работы. Организация занятия. Разминка, её значение и содержание, дозировка упражнений. Содержание основной части занятия, чередование упражнений, дозировка. Понятие о нагрузке в занятии (объем упражнений, интенсивность выполнения упражнений). Заключительная часть занятия.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка. Тактические и групповые взаимодействия в линиях защиты, полузащиты, нападения. Общая и специальная физическая подготовка. Средства спортивной тренировки. Физическая подготовка. Физические качества и их развитие. Основные сведения о технической подготовке и её значение для роста спортивного мастерства. Помогать руководителю при проведении занятия, самостоятельно проводить занятия с группой.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук плечевого пояса из различных исходных положений, во время ходьбы и бега. Различные движения туловища и рук в положениях - широкого выпада, сидя, лёжа. Движения ног с большой амплитудой махового характера. Различные прыжки на месте - с поворотом до 360°, подтягивая колени к плечам, выполняя

махи ногой. Упражнения на растягивание.

Упражнения с набивным мячом (4 кг), толкание ядра.

Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, упражнения со штангой и гантелями, выполнение футбольных элементов с партнером на спине, игры с элементами сопротивления, единоборств.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30, 60 и 100 м на скорость. Челночный бег: 5x20, 7x 50 м. Повторный бег: 6x30, 5x80 м, 3-4x100 м. Фартлек до 30 мин. Бег по пересеченной местности до 6 км.

Прыжки в высоту по подвешенному мячу с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок с места.

Спортивные игры. Баскетбол, Ручной мяч. Плавание

Специальные упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений и в различных направлениях. Бег по небольшому уклону: вверх и вниз, Челночный бег (туда и обратно); 2x10 м, 4x5 м, 2x5 м, 4x10 м. Ведение мяча - рывок с мячом - остановка - рывок с мячом в другом направлении. Изменив способы бега (быстрый переход от обычного бега на бег спиной назад и наоборот). Специальные упражнения для развития ловкости. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Ведение мяча головой. Ведение мяча ногами, не опуская его на землю.

Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Прыжки на одном и на двух ногах с продвижением с преодолением препятствий. То же, с отягощением. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Толчки плечом партнера.

Специальные упражнения для развития выносливости. Игровые упражнения с мячом, большей интенсивности (трое против трех, четверо против четверых, пятеро против пятерых). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью времени, а также когда одна или обе команды играют в уменьшенном по численности составе.

ТЕХНИКА ИГРЫ В ФУТБОЛ.

Практические занятия. Удары по мячу ногой. Удары по катящемуся летящему мячу различными способами с поворотом до 180° и в прыжке, в одно касание. Также резаные удары внешней и внутренней частью подъема после навесных передач. Передача мяча внешней и внутренней частью подъема после ведения верхом и низом. Удары на точность, силу и дальность.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба, в прыжке с поворотом налево и направо. Удары на точность, силу и дальность при противодействии партнера.

Остановка мяча. Остановка мяча изученными способами с поворотом на 180°, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка опускающегося и отскочившего мяча бедром, стопой, грудью, головой.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения, увеличив: скорость движения, выполняя обводку и рывки с последующей передачей

мяча партнёрам или пробитием по воротам.

Обманные движения (финты). Совершенствование ранее изученных финтов.

Отбор мяча: толкая соперника плечом, ударом ногой в выпаде, в шпагате, в подкате. При атаке соперника спереди, сбоку, сзади. Умение играть головой при нейтрализации соперника.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча с разбега на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Совершенствование технических действий: ловля, отбивание, переводы, броски (на месте, в движении, в прыжке, катящихся и летящих мячей с различными траекториями и направлением).

Действие вратаря против вышедшего на ворота с мячом соперника

- выход из ворот на сближение с соперником, бросок в ноги. Повторный бросок на мяч. Совершенствование броска мяча рукой, выбивания мяча ногой, с земли и с рук на точность и дальность.

ТАКТИКА ИГРЫ В ФУТБОЛ. Характеристика игровых действий футболистов при расстановке по схеме 1-4-5-1. Тактика игры в нападении, атака широким фронтом, изменение направления атаки, атакующие действия (комбинации) флангом и по центру, выход футболиста для завершающего удара по воротам. Тактика игры в защите: создание численного преимущества в обороне, страховка.

Установка на игру: тактический план предстоящей игры, задания отдельным звеньям и игрокам. Разбор приведенной игры, выполнение намеченного тактического плана игры, удачно проведенные тактические комбинации, недостатки в игре, оценка.

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

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ. Индивидуальные действия. Уметь маневрировать на поле "открываться" для приема мяча, уметь выбирать активную позицию вблизи ворот соперника для получения мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Создавать игровое пространство для себя и партнеров, выигрывая борьбу с защитником. Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, встречные, в ноги, короткие, средние, длинные, продольные, поперечные, диагональные, низом, верхом.

Игра в одно касание. Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе, уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих, внутри линий и между линиями.

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ. Индивидуальные действия. Совершенствование

"закрывание", "перехват" и отбор мяча (противодействие передачам, ударам по воротам и выходу с мячом на острую позицию) персональной, комбинированной и зонной защиты.

Групповые действия. Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям (стенка, скрещивание, пропуск мяча). Создавать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения "вне игры".

Командные действия. Организовать оборону против быстрого, постепенного нападения и с использованием персональной, зонной, комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу развития атаки.

Тактика вратаря. Уметь выбирать место в штрафной площади для ловли «нейтральных мячей» в воздухе на выходе и на перехвате. Точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах. Руководить игрой партнеров по обороне путём подсказа. Организовывать ответную атаку, вводя мяч в игру передачей рукой или ударом ноги мгновенно оценив позицию каждого партнёра.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя командные действия в игре по избранной тактической системе.

СОРЕВНОВАНИЯ ПО ФУТБОЛУ. Участие в товарищеских и календарных играх на первенство района, города, области, округа.

Техника безопасности при занятиях футболом и профилактика травматизма.

Учебно-тренировочные занятия проводятся как в спортивном зале, так и на футбольном стадионе. При проведении тренировок необходимо соблюдать требования правил техники безопасности (приложение 3).

Повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы получают в игровых ситуациях, в борьбе за мяч, столкновениях, при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
5. Применять упражнения на расслабление и массаж.

6. Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».
7. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.
8. При травмах, полученных в игре необходимо обратиться к медицинскому работнику.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Специфика воспитательной работы в ДЮСШ состоит в том, что педагог имеет для неё лишь то время, которое отведено на учебно-тренировочные занятия, за исключением сборов или спортивно-оздоровительного лагеря. Воспитательная работа в ДЮСШ должна быть связана с воспитательной работой в школе и с семьями юных спортсменов. Педагогу необходимо следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного творческого отношения к тренировочным занятиям, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережному отношению к спортивному инвентарю и спортивной форме. Главные воспитательные факторы в этой работе:

- личный пример и педагогическое мастерство преподавателя;
- чёткая творческая организация тренировочной работы;
- формирование коллектива;
- пример и товарищеская помощь более старших спортсменов;
- встречи с известными спортсменами, ветеранами спорта, бывшими выпускниками спортшколы;
- обсуждение поведения спортсмена коллективом группы (без участия и с участием преподавателя);
- постоянное обновление стенда спортивной славы, где представлены фотографии лучших спортсменов школы.

Необходимо чётко скоординировать воспитательную и культурно-массовую работу с тренировочным процессом.

Определённое место в воспитательной работе должно отводиться участию юных спортсменов в соревнованиях. Наблюдая за выступлением ребят на соревнованиях, их поведением и высказываниями, педагог может сделать вывод о сформировавшихся у них морально-волевых качествах и мотивации к занятиям спортом.

Ведь именно напряжённая атмосфера соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и морально-психологическую подготовленность спортсменов.

Преподавателю следует помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учёт и использование всех факторов воздействия на личность учащегося не только в спорте, но и в быту.

Достижение высокого уровня спортивного мастерства зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов: технической, тактической, физической, теоретической, а также

психологической. Формирование психических качеств спортсмена начинается ещё в детском возрасте. Педагог обязан использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, анализ игровых ситуаций до и после игры.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие, аккуратность. Важное внимание необходимо уделять таким качествам как общительность, доброжелательность, самокритичность, требовательность к себе и другим, выдержка, целенаправленность, коллективные взаимодействия на поле, взаимопонимание в команде.

Основными психологическими качествами, толкающими юного спортсмена на борьбу за победу, являются: спортивное самолюбие, спортивная злость и целеустремлённость. Они придают ему сил и в тяжёлых, часто изнурительных тренировках и в острой спортивной борьбе.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, и соревнованиям.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснение, убеждения, советы, похвала, критика, требования, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Установилась определённая тенденция в преимущественном применении тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия:

- в вводной части в основном используются методы словесного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций;
- в подготовительной - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств;
- в основной совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена;
- в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, их индивидуальной подготовки и оценки значимости своей роли в команде в соревнованиях и тренировочных занятиях.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и соревнованиях. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебно-тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

По учебно-тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- построить группу, сообщить задачи занятия;
- провести разминку в группе;
- освоить технические и тактические элементы;
- исправить ошибки в выполнении технических и тактических элементов у товарища по команде;
- провести тренировку в младшей группе под наблюдением тренера.

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

- вести протокол соревнований;
- участвовать в судействе соревнований совместно с тренером;
- участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

Для оценки результатов освоения требований Программы, обучающиеся сдают контрольные нормативы. Тестируется физическая подготовка (ФП).

Тестирование физической подготовленности (ФП) юных футболистов осуществляется два раза в год, в начале и конце учебного года. Комплекс контрольных упражнений включает в себя:

- бег на 30м, выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге, участвуют не менее двух человек, результаты регистрируются с точностью до 0,01 сек;
- челночный бег 3 x 10м. выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге, участвуют не менее двух человек, результаты регистрируются с точностью до 0,1 сек;
- бег на 1000 м, 1500м, 2000 м выполняется на дорожке стадиона или кроссовой трассе, в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвует не менее двух человек. Необходимо закончить дистанцию без учёта времени.
- прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Обучающийся встаёт у стартовой линии, и.п. ноги параллельно и, толкаясь двумя ногами, совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;

- бросок мяча руками из-за головы на дальность проводится на футбольном поле или в спортивном зале. Обучающийся располагается в 1,5 – 2 м от точки вбрасывания, затем делает несколько шагов (или разбег), отводя мяч за голову, и выполняет бросок двумя руками из-за головы, не отрывая ног. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к линии ввода мяча, записывается лучший результат из трех попыток в метрах;

- бег 30 м с ведением мяча проводится на футбольном поле. Обучающийся встаёт у стартовой линии, мяч в ногах. По свистку выполняется ведение мяча на скорость по прямой. В каждом забеге участвуют не менее двух человек. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 сек. Мяч отпускается от себя не более чем 1 м;

- удар по мячу на точность попадания проводится на футбольном поле. Обучающийся наносит удар по воротам (гр. НП-1 – 8м., НП-2, НП-3 – 10м., гр. УТГ-1, УТГ-2, УТГ-3 – 12м., УТГ-4, УТГ-5 – 15м., гр. ГСС – 18 м, гр ГВСМ – 20 м). Вратарь закрывает один угол ворот, необходимо попасть в незащищенный створ ворот, записывается сумма точных попаданий из 10 ударов.

Выполнение контрольных нормативов проводится в форме соревнований, оценка результатов – сдано или не сдано. (Приложение 1)

По завершению курса обучения выпускник ДЮСШ получает сертификат об окончании Кораблинской ДЮСШ, Классификационный билет с указанием личных результатов.

Текущий контроль тренировочного процесса.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Оно определяется пульсаторно, путём подсчёта пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течении 10, 15 или 30 с, с последующим пересчётом ударов в минуту. При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменам. В таблице представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Интенсивность	ЧСС	
	уд.\10 с	уд.\мин
Максимальная	30 и более	180 и более
Большая	26 – 29	156 – 174
Средняя	22 – 25	132 – 150

Малая	18 – 21	108 – 126
-------	---------	-----------

Для оценки адаптации спортсмена к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье – Диксона. Проба проста в проведении и в расчёте и может быть проведена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (Р 1) в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 с с выпрямлением рук перед собой. Во время подъёма руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (Р 2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (Р 3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле

$$R = |(P1+P2+P3) - 200| \cdot 10\%$$

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице.

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе.

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3 – 6
Удовлетворительно	7 – 10
Плохо	11 – 14
Очень плохо	15 – 17
Критическое	18 и более

ТАБЛИЦА 1

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды

развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост							+	+	+	+	+		
Мышечная масса							+	+	+	+	+		
Быстрота				+	+	+	+	+					
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+	+	+		
Сила										+	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+			+	+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+								
Координационные способности				+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+					

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

- футбольное поле, поле для мини футбола
- спортивный зал 12 x 24
- секундомеры
- набор гантелей
- штанга с набором блинов
- тренажеры
- тумбы
- резиновый амортизатор
- мячи футбольные, набивные для метания, баскетбольные

Методическое обеспечение:

- инструкции по технике безопасности при занятиях футболом
- методическая литература по футболу
- психолого - диагностические методики

Кадровое обеспечение:

Тренеры- преподаватели по футболу.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под редакцией М.Я. Набатчиковой. М., ФиС 1982

Основы юношеского спорта. В.П.Филин, Н.А.Фомин М., ФиС 1980

Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова М. «Академия» 2002

Теория и методика физического воспитания. Под ред. Б.А.Ашмарина Просвещение 1979

Тренеру о юном спортсмене. С.В.Хрущёв, М.М.Круглый М., ФиС 1982

Футбол в школе. С.Н. Андреев. М. «Просвещение» 1986

Медицинский справочник тренера., М., ФиС, 1976

Отбор в спортивных играх М.С. Бриль., М. ФиС., 1980

К теории тестирования двигательных способностей. Петр Благуш. М., ФиС 1982.

Педагогические основы физического воспитания. А.А. Тер-Ованесян М. ФиС 1978.

Внеурочная деятельность учащихся. Г.А.Колодницкий.

М., «Просвещение» 2011

Влияние психологических факторов на спортивный результат.

А.В. Родионов М., ФиС., 1983

Приложение 1

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.
Группы начальной подготовки.
(этап начальной подготовки)

№ п/п	Контрольные тесты	НП-1	НП-2	НП-3
Быстрота				
1	Бег 30 м (сек)	ю 6.6	6.4	6.2
		д 6.9	6.7	6.5
2	Челночный бег 3X10 м (сек)	ю 9.3	9.2	9.1
		д 9.5	9.4	9.3
Скоростно –силовые качества.				
3	Прыжок в длину с места (см)	ю 135	150	165
		д 125	135	150
Выносливость				
4	Бег на выносливость (м)	ю 1000	1500	2000
		д 1000	1500	2000
Техническое мастерство				
5	Удар по воротам на точность (10 раз)	ю 3	4	4
		д 2	2	3

Обучающиеся в группах НП, сдают тестирование по физической подготовке (ФП).

Сдача контрольных нормативов проводится в форме соревнований, оценка результатов - «сдано», «не сдано».

При выполнении контрольных нормативов должна прослеживаться тенденция к улучшению результатов

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.
Учебно-тренировочные группы.
(этап спортивной специализации)

№ п/п	Контрольные тесты	УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4		УТГ-5	
		ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
Быстрота											
1.	Бег 30 м с в/старта (сек)	4.90	5.10	4.86	5.08	4.82	5.04	4.78	5.02	4.70	4.98
Скоростно – силовые качества											
2	Прыжок в длину с места (см)	190	170	195	175	200	180	205	185	210	190
Сила											
3.	Бросок набивного мяча 1 кг (м)	6	4	7.0	5.0	8.0	5.5	8.5	6.0	9.0	6.0
Техническое мастерство											
4.	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6.2	6.5	6.0	6.4	5.8	6.3	5.6	6.2	5.3	6.1
5	Удар по воротам на точность (10 раз)	4	3	5	4	5	4	6	5	6	5

Обучающиеся в группах УТГ, сдают тестирование по физической подготовке (ФП).

Сдача контрольных нормативов проводится в форме соревнований, оценка результатов - «сдано», «не сдано».

При выполнении контрольных нормативов должна прослеживаться тенденция к улучшению результатов

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.
Группы спортивного совершенствования
(этап совершенствования спортивного мастерства)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м с в/старта (не более 4.6 сек)	Бег на 30 м с в/старта (не более 4.9 сек)
Скоростно – силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 9 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м) .
Техническое мастерство	Бег с ведением мяча 30м (не менее 6.2 сек)	Бег с ведением мяча 30м (не менее 6.5 сек)
	Удар по воротам на точность (не менее 4)	Удар по воротам на точность (не менее 3)
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

Обучающиеся в группах ГСС, сдают тестирование по физической подготовке (ФП).

Сдача контрольных нормативов проводится в форме соревнований, оценка результатов - «сдано», «не сдано».

При выполнении контрольных нормативов должна прослеживаться тенденция к улучшению результатов

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.
Группы высшего спортивного мастерства
(этап высшего спортивного мастерства)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м с в/старта (не более 4.24 сек)	Бег на 30 м с в/старта (не более 4.6 сек)
Скоростно – силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 12 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 9 м) .
Техническое мастерство	Бег с ведением мяча 30м (не менее 5.0 сек)	Бег с ведением мяча 30м (не менее 5.8 сек)
	Удар по воротам на точность (не менее 4)	Удар по воротам на точность (не менее 3)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Обучающиеся в группах ГВСМ, сдают тестирование по физической подготовке (ФП).

Сдача контрольных нормативов проводится в форме соревнований, оценка результатов - «сдано», «не сдано».

При выполнении контрольных нормативов должна прослеживаться тенденция к улучшению результатов

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при проведении занятий по спортивным
и подвижным играм (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.)
ИОТ - 020 - 05

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм 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 по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
- 1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медаптечка, 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 спортивной игры, 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 стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или

спортивной площадке.

2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

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 в спортивном зале 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 спортивного зала.

5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
группы начальной подготовки 1 – го года обучения
 отделения футбол
 МБУ ДО Кораблинской детско-юношеской спортивной школы

месяц	сент.	октяб.	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	ИТОГО
I.Теория	2.7	2.7	2.7	2.7	2.7	2.7	2.7	2.7	2.7	2.7	2	29
II.Практика												
1.ОФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	54
2.СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	54
3.Контр.норм.	2								2			4
4.ТТП	12.6	12.6	12.6	12.6	12.6	12.6	12.6	12.6	12.6	12.6	9	135
5.Участие в соревнованиях	По календарю спортивно-массовых мероприятий											
6.Посещение официальных спортивных соревнований	По календарю спортивно-массовых мероприятий											
												276

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
группы начальной подготовки 2 – го года обучения
 отделения футбол
 МБУ ДО Кораблинской детско-юношеской спортивной школы

месяц	сент.	октяб.	нояб.	декаб.	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	ИТОГО
I.теория	4.1	4.1	4.1	4.1	4.1	4.1	4.1	4.1	4.1	4.1	3	44
II.практика												
1.ОФП	7.3	7.3	7.3	7.3	7.3	7.3	7.3	7.3	7.3	7.3	5	78
2.СФП	7.3	7.3	7.3	7.3	7.3	7.3	7.3	7.3	7.3	7.3	5	78
3.Контр.норм.	2								2			4
4.ТТП	19.6	19.6	19.6	19.6	19.6	19.6	19.6	19.6	19.6	19.6	14	210
5.Участие в соревнованиях	по календарю спортивно-массовых мероприятий											
6. .Посещение официальных спортивных соревнований	по календарю спортивно-массовых мероприятий											
												414

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
группы начальной подготовки 3 – го года обучения
 отделения футбол
 МОУ ДОД Кораблинской детско-юношеской спортивной школы

месяц	сент.	октяб.	нояб.	декаб.	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	ИТОГО
I.теория	4.1	4.1	4.1	4.1	4.1	4.1	4.1	4.1	4.1	4.1	3	44
II.практика												
1.ОФП	6.3	6.3	6.3	6.3	6.3	6.3	6.3	6.3	6.3	6.3	5	68
2.СФП	7.6	7.6	7.6	7.6	7.6	7.6	7.6	7.6	7.6	7.6	6	82
3.Контр.норм.		2								2		4
4.ТТП	20.6	20.6	20.6	20.6	20.6	20.6	20.6	20.6	20.6	20.6	14	220
5.Участие в соревнованиях	по календарю спортивно-массовых мероприятий											
6.Посещение официальных спортивных соревнований	по календарю спортивно-массовых мероприятий											
												414

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
учебно-тренировочной группы 1 – го года обучения
 отделения футбол
 МБУ ДО Кораблинской детско-юношеской спортивной школы

месяц	сент.	октяб.	нояб.	декаб.	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	ИТОГО
I.теория	5.4	5.4	5.4	5.4	5.4	5.4	5.4	5.4	5.4	5.4	4	58
II.практика												
1.ОФП	8.2	8.2	8.2	8.2	8.2	8.2	8.2	8.2	8.2	8.2	6	88
2.СФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	108
3.Контр.норм.	2								2			4
4.ТПП	27.5	27.5	27.5	27.5	27.5	27.5	27.5	27.5	27.5	27.5	19	294
5.Участие в соревнованиях	по календарю спортивно-массовых мероприятий											
6.Инструкторская и судейская практика	по календарю спортивно-массовых мероприятий											
7.Посещение официальных спортивных соревнований	по календарю спортивно-массовых мероприятий											
												552

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
учебно-тренировочной группы 2 – го года обучения
 отделения футбол
 МБУ ДО Кораблинской детско-юношеской спортивной школы

месяц	сент.	октяб.	нояб.	декаб.	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	ИТОГО
I.теория	6.3	6.3	6.3	6.3	6.3	6.3	6.3	6.3	6.3	6.3	5	68
II.практика												
1.ОФП	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	8	118
2.СФП	11.8	11.8	11.8	11.8	11.8	11.8	11.8	11.8	11.8	11.8	8	126
3.Контр.норм.	2								2			4
4.ТПП	30.7	30.7	30.7	30.7	30.7	30.7	30.7	30.7	30.7	30.7	21	328
5.Участие в соревнованиях	по календарю спортивно-массовых мероприятий											
6.Инструкторская и судейская практика	по календарю спортивно-массовых мероприятий											
7.Посещение официальных спортивных соревнований	по календарю спортивно-массовых мероприятий											
												644

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
учебно-тренировочной группы 3 – го года обучения
 отделения футбол
 МБУ ДО Кораблинской детско-юношеской спортивной школы

месяц	сент.	октяб.	нояб.	декаб.	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	ИТОГО
I.теория	6.9	6.9	6.9	6.9	6.9	6.9	6.9	6.9	6.9	6.9	5	74
II.практика												
1.ОФП	13.5	13.5	13.5	13.5	13.5	13.5	13.5	13.5	13.5	13.5	9	144
2.СФП	13.5	13.5	13.5	13.5	13.5	13.5	13.5	13.5	13.5	13.5	9	144
3.Контр.норм.	2								2			4
4.ТТП	34.6	34.6	34.6	34.6	34.6	34.6	34.6	34.6	34.6	34.6	24	370
5.Участие в соревнованиях	по календарю спортивно-массовых мероприятий											
6.Инструкторская и судейская практика	по календарю спортивно-массовых мероприятий											
7.Посещение официальных спортивных соревнований	по календарю спортивно-массовых мероприятий											
												736

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
учебно-тренировочной группы 4 – го года обучения
 отделения футбол
 МБУ ДО Кораблинской детско-юношеской спортивной школы

месяц	сент.	октяб.	нояб.	декаб.	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	ИТОГО
I.теория	7.7	7.7	7.7	7.7	7.7	7.7	7.7	7.7	7.7	7.7	6	83
II.практика												
1.ОФП	15.2	15.2	15.2	15.2	15.2	15.2	15.2	15.2	15.2	15.2	10	162
2.СФП	15.2	15.2	15.2	15.2	15.2	15.2	15.2	15.2	15.2	15.2	10	162
3.Контр.норм.		2							2			4
4.ТТП	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	27	417
5.Участие в соревнованиях	по календарю спортивно-массовых мероприятий											
6.Инструкторская и судейская практика	по календарю спортивно-массовых мероприятий											
7.Посещение официальных спортивных соревнований	по календарю спортивно-массовых мероприятий											
												828

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
учебно-тренировочной группы 5 – го года обучения
отделения футбол
МБУ ДО Кораблинской детско-юношеской спортивной школы

месяц	сент.	октяб.	нояб.	декаб.	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	ИТОГО
I.теория	9.3	9.3	9.3	9.3	9.3	9.3	9.3	9.3	9.3	9.3	7	100
II.практика												
1.ОФП	16.6	16.6	16.6	16.6	16.6	16.6	16.6	16.6	16.6	16.6	12	178
2.СФП	16.6	16.6	16.6	16.6	16.6	16.6	16.6	16.6	16.6	16.6	12	178
3.Контр.норм.	2								2			4
4.ТТП	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	30	460
5.Участие в соревнованиях	по календарю спортивно-массовых мероприятий											
6.Инструкторская и судейская практика	по календарю спортивно-массовых мероприятий											
7.Посещение официальных спортивных соревнований	по календарю спортивно-массовых мероприятий											
												920

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
группы начальной подготовки 1 – го года обучения
 отделения футбол
 МБУ ДО Кораблинской детско-юношеской спортивной школы

месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	ИТОГО
I.теория	2.7	2.7	2.6	2.7	2.7	2.6	2.7	2.7	2.6	24
II.практика										
1.ОФП	5.2	5.2	5.3	5.2	5.2	5.3	5.2	5.2	5.2	47
2.СФП	5.2	5.2	5.3	5.2	5.2	5.3	5.2	5.2	5.2	47
3.Контр.норм.	2								2	4
4.ТТП	12.5	12.5	12.4	12.4	12.4	12.4	12.5	12.5	12.4	112
5.Участие в соревнованиях	по календарю спортивно-массовых мероприятий									
6.Посещение официальных спортивных соревнований	по календарю спортивно-массовых мероприятий									
										234

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
группы начальной подготовки 2 – го года обучения
отделения футбол
МБУ ДО Кораблинской детско-юношеской спортивной школы

месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	ИТОГО
I.теория	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
II.практика										
1.ОФП	7.3	7.4	7.3	7.4	7.3	7.4	7.3	7.3	7.3	66
2.СФП	7.3	7.4	7.3	7.4	7.3	7.4	7.3	7.3	7.3	66
3.Контр.норм.	2								2	4
4.ТТП	19.8	19.9	19.9	19.9	19.9	19.9	19.9	19.9	19.9	179
5.Участие в соревнованиях	по календарю спортивно-массовых мероприятий									
6. Посещение официальных спортивных соревнований	по календарю спортивно-массовых мероприятий									
										351

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
группы начальной подготовки 3 – го года обучения
отделения футбол
МБУ ДО Кораблинской детско-юношеской спортивной школы

месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	ИТОГО
I.теория	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
II.практика										
1.ОФП	7.3	7.4	7.3	7.4	7.3	7.4	7.3	7.3	7.3	66
2.СФП	7.3	7.4	7.3	7.4	7.3	7.4	7.3	7.3	7.3	66
3.Контр.норм.	2								2	4
4.ТТП	19.8	19.9	19.9	19.9	19.9	19.9	19.9	19.9	19.9	179
5.Участие в соревнованиях	по календарю спортивно-массовых мероприятий									
6. Посещение официальных спортивных соревнований	по календарю спортивно-массовых мероприятий									
										351

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
учебно-тренировочной группы 1 – го года обучения
 отделения футбол
 МБУ ДО Кораблинской детско-юношеской спортивной школы

месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	ИТОГО
I.теория	5.2	5.3	5.2	5.2	5.2	5.2	5.3	5.2	5.2	47
II.практика										
1.ОФП	8.3	8.3	8.4	8.4	8.4	8.3	8.3	8.3	8.3	75
2.СФП	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.3	10.3	10.3	10.2	92
3.Контр.норм.	2								2	4
4.ТТП	27.7	27.8	27.8	27.8	27.8	27.8	27.8	27.8	27.7	250
5.Участие в соревнованиях	по календарю спортивно-массовых мероприятий									
6.Инструкторская и судейская практика	по календарю спортивно-массовых мероприятий									
7.Посещение официальных спортивных соревнований	по календарю спортивно-массовых мероприятий									
										468

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
учебно-тренировочной группы 2 – го года обучения
 отделения футбол
 МБУ ДО Кораблинской детско-юношеской спортивной школы

месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	ИТОГО
I.теория	6.2	6.1	6.1	6.1	6.1	6.1	6.1	6.1	6.1	55
II.практика										
1.ОФП	11.1	11.2	11.1	11.1	11.1	11.1	11.1	11.1	11.1	100
2.СФП	11.8	11.9	11.9	11.9	11.9	11.9	11.9	11.9	11.9	107
3.Контр.норм.	2								2	4
4.ТТП	31.1	31.1	31.1	31.1	31.1	31.1	31.1	31.1	31.1	280
5.Участие в соревнованиях	по календарю спортивно-массовых мероприятий									
6.Инструкторская и судейская практика	по календарю спортивно-массовых мероприятий									
7.Посещение официальных спортивных соревнований	по календарю спортивно-массовых мероприятий									
										546

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
учебно-тренировочной группы 3 – го года обучения
 отделения футбол
 МБУ ДО Кораблинской детско-юношеской спортивной школы

месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	ИТОГО
I.теория	7	7	7	7	7	7	7	7	7	63
II.практика										
1.ОФП	13.5	13.5	13.6	13.5	13.6	13.5	13.6	13.6	13.6	122
2.СФП	13.5	13.5	13.6	13.5	13.6	13.5	13.6	13.6	13.6	122
3.Контр.норм.	2								2	4
4.ТТП	34.7	34.8	34.8	34.8	34.8	34.8	34.8	34.7	34.8	313
5.Участие в соревнованиях	по календарю спортивно-массовых мероприятий									
6.Инструкторская и судейская практика	по календарю спортивно-массовых мероприятий									
7.Посещение официальных спортивных соревнований	по календарю спортивно-массовых мероприятий									
										624

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
учебно-тренировочной группы 4 – го года обучения
 отделения футбол
 МБУ ДО Кораблинской детско-юношеской спортивной школы

месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	ИТОГО
I.теория	7.7	7.8	7.8	7.8	7.8	7.8	7.8	7.8	7.7	70
II.практика										
1.ОФП	15.2	15.3	15.2	15.2	15.2	15.2	15.2	15.3	15.2	137
2.СФП	15.2	15.3	15.2	15.2	15.2	15.2	15.2	15.3	15.2	137
3.Контр.норм.	2								2	4
4.ТТП	39.3	39.4	39.4	39.3	39.3	39.3	39.3	39.4	39.3	354
5.Участие в соревнованиях	по календарю спортивно-массовых мероприятий									
6.Инструкторская и судейская практика	по календарю спортивно-массовых мероприятий									
7.Посещение официальных спортивных соревнований	по календарю спортивно-массовых мероприятий									
										702

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
учебно-тренировочной группы 5 – го года обучения
 отделения футбол
 МБУ ДО Кораблинской детско-юношеской спортивной школы

месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	ИТОГО
I.теория	8.7	8.8	8.8	8.8	8.7	8.7	8.7	8.7	8.7	78
II.практика										
1.ОФП	16.8	16.9	16.9	16.9	16.9	16.9	16.9	16.9	16.9	152
2.СФП	16.8	16.9	16.9	16.9	16.9	16.9	16.9	16.9	16.9	152
3.Контр.норм.	2								2	4
4.ТТП	43.7	43.7	43.8	43.8	43.8	43.8	43.8	43.8	43.8	394
5.Участие в соревнованиях	по календарю спортивно-массовых мероприятий									
6.Инструкторская и судейская практика	по календарю спортивно-массовых мероприятий									
7.Посещение официальных спортивных соревнований	по календарю спортивно-массовых мероприятий									
										780

