СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| 1 | УЧЕБНЫЙ ПЛАН | 11 |
| 1.1. | Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям | 11 |
| 1.2. | Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мас­терства | 13 |
| 1.3. | Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения | 14 |
| 2 | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | 19 |
| 2.1. | Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки | 21 |
| 2.1.1. | Теория и методика физической культуры и спорта | 22 |
| 2.1.2 | Физическая подготовка | 24 |
| 2.1.3. | Избранный вид спорта | 30 |
| 2.1.4. | Психологическая подготовка | 38 |
| 2.2. | Требования техники безопасности в процессе реализации Программы | 44 |
| 2.3. | Объемы максимальных тренировочных нагрузок | 47 |
| 3 | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ | 48 |
| 3.1. | Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обу­чающихся | 51 |
| 3.2. | Требования к результатам освоения Программы по этапам подготовки | 54 |
| 4 | ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | 55 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

ФУТБОЛ (англ. football, от foot — нога и ball — мяч), спортивная командная игра, цель которой — забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ которые делают ее та­кой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детст­ве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна.

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

Футбол — это, прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способ­ностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимо­действиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной фи­зической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних трени­ровок.

Дополнительная предпрофессиональная программа по футболу составлена в соот­ветствии с Конвенцией о правах ребенка, Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Россий­ской Федерации, 2012, №53 (ч.1), ст. 7598; 2013, №19.Ст. 2326), Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Прика­зом Министерства спорта Российской Федерации от 12 .09.2013 г. № 731 «Об утвержде­нии приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в об­ласти физической культуры и спорта», Приказом Министерства спорта Российской Феде­рации от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществле­ния образовательной, тренировочной и методической деятельностив области физической культуры и спорта», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содер­жания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных про­грамм в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим програм­мам», Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подго­товки в Российской Федерации, Санитарно- эпидемиологическими требованиями к учре­ждениям дополнительного образования детей 2.4.4.1251, Федеральным стандартом спор­тивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от10.04.2013г № 114 «Об утверждении Федерального стан­дарта спортивной подготовки по виду спорта футбол», Уставом ГАУ НО «ФОК в г.Лукоянов». Программа соответствует настоящим ФГТ и учитывает:

• требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол;

• возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях футболом.

**Структура системы многолетней подготовки Целью** многолетней подготовки футболистов является физическое воспитание, спортивная подготовка и физическое образование. **Основными задачами** реализации Программы являются:

* отбор одаренных детей;
* создание условий для их физического образования, воспитания и развития;
* формирование знаний, умений и навыков в области физкультуры и спорта;
* формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовле­творение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
* выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
* подготовка к поступлению в организации, реализующие профессиональные обра­зовательные программы в футболе;
* подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоро­вья обучающихся;
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориен­тации.

Программа определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (тео­рия и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, футбол, специальная физическая подготовка) и нагрузок разной направленности, а также по струк­туре многолетней подготовки юных футболистов. В таблице 1 указаны сроки освоения Программы.

Таблица 1

**Сроки освоения программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Этапы подготовки | Нормативный срок освоения |
| 1 | Этап начальной подготовки | Три года |
| 2 | Тренировочный этап- Начальная специализация- Углубленная специализация | Два годаТри года |

Срок обучения по Программе 8 лет.

Прием на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в об­ласти физической культуры и спорта проводится на основании разрешения врача-педиатра (предоставление справки) и результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образова­тельной программы способности в области физической культуры и спорта, в порядке, ус­тановленном Минспортом России по согласованию с Минобрнауки России.

Особенностями проведения индивидуального отбора занимающихся, а также про­межуточной и итоговой аттестации обучающихся, являются: перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании ре­зультатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на офици­альных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта;

ФОК обеспечивает непрерывный учебный процесс с обучающимися с учетом следующих особенностей:

* сроки начала и окончания учебного процесса (далее - спортивный сезон) определяются с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и спор­тивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся с 01 сентября текущего года по 31 августа следующего года;
* набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется с осени, не позднее 15 сентября текущего года (в группы по видам спорта зачисляются дети, разница в возрасте которых не превышает 1 год), т.к. начинается спортивный сезон с осени. Учебный процесс в образовательной организации ведется в соответствии сгодовым учебным планом, рассчитанным по до­полнительным предпрофессиональным программам (в соответствии с федеральными го­сударственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по данным программам (далее - федеральные государствен­ные требования).

Многолетняя подготовка юных футболистов - это единый педагогический процесс, состоящий из следующих этапов:

* **этап начальной подготовки;**
* **тренировочный этап (этап спортивной специализации),** подразделяется на 2 раздела: начальная специализация и углубленная специализация;

Каждый этап имеет определенную педагогическую направленность и на нем реша­ются определенные, свойственные ему задачи.

**Этап начальной подготовки** - этап предварительной спортивной подготовки. Основные задачи:

* укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносто­ронней физической подготовленности, закаливание организма;
* развитие определенных качеств и способностей (координации движений, быстро­ты, гибкости, способности ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовых качеств, общей выносливости);
* обучение основам техники и тактики игры;
* приучение к игровым условиям;
* формирование у занимающихся стойкого интереса к занятиям спортом, трудолю­бия;
* подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;
* освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельного занятия;
* первичный отбор способных к занятиям футболом.

На этапе начальной подготовки должна быть обеспечена строгая последователь­ность и непрерывность всего становления мастерства юных спортсменов, преемствен­ность в решении задач укрепления здоровья, формирования осанки, совершенствования функций анализаторов и вегетативных систем организма, привития устойчивого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, создания предпосылок для достижения высокого спор­тивного мастерства, воспитания интеллектуальных, нравственных качеств.

Основным показателем в конце каждого учебного года является выполнение про­граммных требований, предъявляемых к уровню подготовленности обучающихся.

**Тренировочный этап** - этап спортивной специализации.

Основные задачи **этапа начальной специализации** 4-го и 5- го годов обучения:

* всесторонняя общая и специальная физическая подготовка, закаливание организ­ма;
* развитие специальных способностей, необходимых для освоения основами тех­ники и тактики футбола;
* приобретение соревновательного опыта;
* на базе разносторонней физической подготовки создание физиологических, мор­фологических и психологических предпосылок для углубленной специализированной подготовки в футболе;
* воспитание морально-этических и волевых качеств;
* освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельного занятия;
* подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;
* формирование коммуникативных навыков.

Основные задачи **этапа углубленной специализации** 6-го, 7-го и 8- го годов обу­чения:

* всесторонняя физическая подготовка, закаливание организма, повышение уровня общей физической подготовки;
* развитие специальных способностей, необходимых дли совершенствования техники и тактики;
* прочное освоение основами современной техники и тактики и умение применять

в игре;

* определение игрового амплуа и развитие соответствующих индивидуальных ка­честв и навыков;
* приобретение навыков в организации и проведении соревнований;
* воспитание морально-волевых качеств;
* совершенствование навыков самостоятельных занятий;
* формирование коммуникативных навыков;
* дифференцированный, индивидуальный подход к определению содержания, объ­ема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей занимающихся;
* повышение интенсивности занятий, а также использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.

Устанавливается определенная структура многолетней подготовки юных футболи­стов (табл. 2).

Основные показатели работы - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению про­граммных требований по уровню подготовленности занимающихся, вклад в подготовку и выступление команд; результаты выступлений в соревнованиях.

Таблица 2

**Структура системы многолетней подготовки. Наполняемость учебных групп, объем тренировочной нагрузки в неделю, минимальный возраст обучающихся на этапах подготовки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подго­товки | Год обучения | Мини­мальный возраст для зачисления | Кол-во часов в неделю | Наполняе­мость групп (чел) | Требования по спортив­ной подготовке |
| Этап начальной подготовки | 1-й год | 8 лет | 6 | 12 - 14 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП |
| 2-й год |  | 9 | 12 - 14 |
| 3-й год |  | 9 | 12 - 14 |
| Тренировочный этап | 4-й год | 10 лет | 12 | 12 - 14 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТТП. |
| 5-й год | 12 | 12 - 14 |
| 6-й год | 16 | 12 - 14 |
| 7-й год | 18 | 12 - 14 |
| 8-й год | 18 | 12 - 14 |

**1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план многолетней подготовки юных футболистов - это основополагаю­щий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки футболистов по возрастным этапам и годам обучения. При составлении учеб­ного плана следует исходить из специфики футбола, возрастных особенностей юных фут­болистов, основополагающих положений теории и методики футбола, а также с учетом модельных характеристик подготовленности футболистов высшей квалификации - как ориентиров, указывающих направление подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, поставленных перед каждым этапом, изначально необ­ходимо определить оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной и сорев­новательной деятельности по годам обучения. Затем, взяв за основу процентные соотно­шения отдельных видов подготовки из теории и методики футбола, по каждому возрасту, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

**1.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям**

С учетом изложенных выше задач в таблице 3 изложен примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий.

Разработанный и выверенный таким образом учебный план многолетней подготов­ки юных футболистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью явится составление планов-графиков на годичный цикл подготовки футболистов по каждому возрасту с рас­четом на 46 недель занятий непосредственно в условиях ФОКа и дополни­тельно - 6 недель занятий для спортивно-оздоровительных мероприятий и по индивиду­альным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Таким образом, при составлении учебного плана многолетней подготовки юных футболистов реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение вре­мени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения. Из года в год повы­шается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игро­вую подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.

Происходит:

* постепенный переход от освоения основ техники и тактики футбола к основа­тельному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на ос­нове одновременного развития специальных физических и психических способностей;
* увеличение объема тренировочных нагрузок;
* увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок;
* повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной сорев­новательной деятельности.

Таблица 3

**Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | начальный | тренировочный |
| Год обучения | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 9 | 12 | 12 | 16 | 18 | 18 |
| **Теория и методика физической культуры и спорта, час** | 7 | 9 | 9 | 12 | 12 | 16 | 18 | 22 |
| **Физическая подготовка, час** | **130** | **168** | **164** | **210** | **210** | **260** | **284** | **280** |
| Общая физическая подготовка | 90 | 120 | 112 | 150 | 150 | 180 | 194 | 190 |
| Специальная физическая подготовка | 40 | 48 | 52 | 60 | 60 | 80 | 90 | 90 |
| **Избранный вид спорта, час** | **139** | **237** | **241** | **330** | **330** | **460** | **526** | **526** |
| Техническая подготовка | 74 | 130 | 130 | 180 | 180 | 258 | 284 | 280 |
| Тактическая подготовка | 18 | 54 | 54 | 66 | 66 | 80 | 100 | 104 |
| Психологическая подготовка | 9 | 9 | 9 | 12 | 12 | 14 | 16 | 16 |
| Учебные и тренировочные игры | 20 | 20 | 20 | 40 | 40 | 60 | 70 | 70 |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  | 10 | 14 | 14 |
| Участие в соревнованиях | 6 | 12 | 16 | 20 | 20 | 26 | 30 | 30 |
| Итоговая и промежуточная аттестация | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| **Спортивно-оздоровительные мероприятия** | 36 | 54 | 54 | 72 | 72 | 96 | 108 | 108 |
| **Всего часов** | **312** | **468** | **468** | **624** | **624** | **832** | **936** | **936** |

**1.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства**

**Упражнения на гимнастических снарядах.** Различные упражнения на гимнасти­ческой стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивле­нии, лестнице, в подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы, выполняемые на перекладине. Упражнения со скакалкой.

**Акробатические упражнения.** Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик, прыжки вверх без поворота и с поворотом на 1800 и 3600.

**Баскетбол.** Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Пере­мещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообраз­ное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отра­жением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

**Подвижные игры и эстафеты.** Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием. Комбинированные эстафеты.

**Плавание.** Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным спосо­бом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

**Легкая атлетика.** Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 800 м, кроссы от 1000 до 5000 м. 6-, 12-минутный бег. Прыжки в длину, высоту с места и с разбега, тройной прыжок. Многоскоки.

**1.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения**

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

* оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучаю­щихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федераль­ными стандартами спортивной подготовки по футболу);
* теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10 % от общего объема учебного пла­на;
* общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30 до 35 % от общего объема учебного плана;
* избранный вид спорта в объеме не менее 45 % от общего объема учебного плана;
* другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5 до 15 % от общего объема учебного плана;
* самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана;
* возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, прово­димых на территории Российской Федерации;
* организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
* построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Построение годичного цикла подготовки футболистов явля­ется одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по этапам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и за­кономерностями становления спортивной формы.

При построении подготовки изначально весь учебный материал конкретного года обучения целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в кото­рых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностьюна те или иные виды подготовки.

Определение структуры и содержания годичных циклов предполагает незначи­тельную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл (табл. 4).

Для этого этапа характерны включение соревновательной подготовки в виде учеб­ных, товарищеских и краткосрочных товарищеских игр. В годичном цикле при распределении объемов видов подготовки по месячным циклам следует руководство­ваться задачами, стоящими перед этапом начальной подготовки и методической целесо­образностью. На тренировочном этапе в группах начальной специализации начинается специали­зированная подготовка юных футболистов. К этому времени юные спортсмены, пройдя многолетний курс обучения, достаточно физически окрепли, освоили основы технико-тактических и соревновательных действий, способны к более основательному освоению футбола.

При этом заметно увеличивается суммарный объем тренировочных и соревнова­тельных нагрузок, изменяется соотношение видов подготовки в сторону увеличения спе­циальной физической, тактической и игровой (табл. 5, 6). На обще-подготовительном этапе осуществляется преимущественно фунда­ментальная базовая подготовка с развитием физических способностей. На специально-подготовительном этапе акцент делается на специальную физическую подготовку в тес­ной взаимосвязи с технической и тактической. На соревновательных этапах приоритетные позиции занимают техническая, тактическая, игровая и соревновательные подготовки. В переходном периоде заметно снижаются тренировочные нагрузки, в основном за счет интенсивности. Осуще­ствляется переключение на другой вид деятельности. Проводятся восстановительные ме­роприятия и контрольные испытания. Не проводится соревновательная подготовка.

Принципиальных различий по структуре и содержанию процесса подготовки меж­ду 1 -м и 2-м годом обучения на этапе начальной специализации нет. Планы-графики со­ставлены на основе задач, стоящих перед учебно-тренировочным этапом, научно-методических положений теории и методики футбола, с учетом принципа преемственно­сти и возрастных особенностей футболистов. В них просматривается увеличение общего объема тренировочной работы, динамика соотношений отдельных видов подготовки, и сторону увеличения специальной физической, тактической, игровой и соревновательной.

Таблица 4

**Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для групп этапа начальной подготовки**

|  |
| --- |
| Периоды тренировок |
|  | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| **Теория и методикафизичес-кой культуры и спорта, час** | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| **Физическая подготовка, час** | 12 | 14 | 11 | 14 | 9 | 14 | 10 | 13 | 7 | 16 | 0 | 10 | 14 | 17 | 16 | 16 | 13 | 17 | 15 | 17 | 12 | 15 | 0 | 16 | 14 | 17 | 16 | 16 | 13 | 13 | 15 | 17 | 12 | 15 | 0 | 16 |
| Общая физическая подго­товка | 9 | 10 | 7 | 10 | 6 | 10 | 6 | 9 | 4 | 12 |  | 7 | 10 | 12 | 11 | 11 | 10 | 12 | 10 | 12 | 9 | 10 |  | 13 | 10 | 11 | 10 | 11 | 10 | 8 | 10 | 10 | 9 | 10 |  | 13 |
| Специальная физическая подготовка | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 |  | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 |  | 3 | 4 | 6 | 6 | 5 | 3 | 5 | 5 | 7 | 3 | 5 |  | 3 |
| **Избранный вид спорта, час** | 13 | 11 | 14 | 12 | 16 | 12 | 25 | 12 | 18 | 10 | 0 | 6 | 24 | 21 | 22 | 23 | 24 | 21 | 23 | 21 | 26 | 24 | 0 | 8 | 24 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 23 | 21 | ***26*** | 24 | 0 | 8 |
| Техническая подготовка | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |  | 4 | 13 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 |  | 4 | 13 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 |  | 4 |
| Тактическая подготовка |  | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 |  |  |  | 5 | 5 | 5 | 7 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  | 2 | 5 | 5 | 5 | 7 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  | 2 |
| Психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |
| Учебные и тренировочные игры | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Участие в соревнованиях |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  | 3 |  | 3 |  |  | 3 |  |  |  |  | 3 |  | 3 | 4 | 3 |  |  | 3 |  |  |
| Итоговая и промежуточная аттестация | 3 |  |  |  | 3 |  |  |  | 6 |  |  |  | 3 |  |  |  | 3 |  |  |  | 6 |  |  |  | 3 |  |  |  | 3 |  |  |  | 6 |  |  |  |
| **Спортивно-оздоровительныемероприятия , час** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 26 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 39 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 39 | 15 |
| **Всего часов**  | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 36 | 26  | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 |

Таблица 5

**Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для групп тренировочного этапа (начальная специализация)**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Периоды тренировок |
|  | 4 год обучения | 5 год обучения |
| Разделы подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| **Теория и методика физиче­ской культуры и спорта, час** | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |  |  |
| **Физическая подготовка, час** | 19 | 22 | 20 | 20 | 17 | 21 | 19 | 22 | 18 | 18 | 0 | 14 | 19 | 22 | 20 | 20 | 17 | 21 | 19 | 22 | 18 | 18 | 0 | 14 |
| Общая физическая подготов­ка | 14 | 15 | 14 | 15 | 14 | 14 | 14 | 15 | 12 | 13 |  | 10 | 14 | 15 | 14 | 15 | 14 | 14 | 14 | 15 | 12 | 13 |  | 10 |
| Специальная физическая под­готовка | 5 | 7 | 6 | 5 | 3 | 7 | 5 | 7 | 6 | 5 |  | 4 | 5 | 7 | 6 | 5 | 3 | 7 | 5 | 7 | 6 | 5 |  | 4 |
| **Избранный вид спорта, час** | 32 | 29 | 31 | 31 | 33 | 30 | 31 | 29 | 33 | 33 | 0 | 18 | 32 | 29 | 31 | 31 | 33 | 30 | 31 | 29 | 33 | 33 | 0 | 18 |
| Техническая подготовка | 18 | 18 | 17 | 18 | 17 | 16 | 17 | 18 | 17 | 17 |  | 7 | 18 | 18 | 17 | 18 | 17 | 16 | 17 | 18 | 17 | 17 |  | 7 |
| Тактическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  | 5 |
| Психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |
| Учебные и тренировочные игры | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 |  | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 |  | 5 |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Участие в соревнованиях |  |  | 4 |  | 4 | 4 | 4 |  |  | 4 |  |  |  |  | 4 |  | 4 | 4 | 4 |  |  | 4 |  |  |
| Итоговая и промежуточная аттестация | 3 |  |  |  | 3 |  |  |  | 6 |  |  |  | 3 |  |  |  | 3 |  |  |  | 6 |  |  |  |
| **Спортивно-оздоровительные меро­приятия, час** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 52 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 52 | 20 |
| **Всего часов**  | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 |

 Таблица 6

**Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикледля групп тренировочного этапа**

**(углубленная специализация)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Периоды тренировок |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 6 год обучения | 7 год обучения | 8 год обучения |
| Разделы подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| **Теория и методика физи­ческой культуры и спорта, час** | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |  | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 1 |
| **Физическая подготовка, час** | 24 | 28 | 23 | 26 | 22 | 24 | 25 | 23 | 23 | 21 | 0 | 21 | 27 | 30 | 24 | 26 | 24 | 24 | 25 | 26 | 26 | 26 | 0 | 26 | 27 | 29 | 24 | 25 | 24 | 24 | 25 | 26 | 26 | 25 | 0 | 25 |
| Общая физическая подго­товка | 16 | 20 | 16 | 19 | 15 | 17 | 17 | 16 | 16 | 14 |  | 14 | 18 | 21 | 16 | 18 | 16 | 17 | 17 | 19 | 18 | 17 |  | 17 | 18 | 20 | 16 | 17 | 16 | 17 | 17 | 19 | 18 | 16 |  | 16 |
| Специальная физическая подготовка | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 7 |  | 7 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 9 |  | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 9 |  | 9 |
| **Избранный вид спорта, час** | 43 | 40 | 44 | 44 | 45 | 44 | 45 | 44 | 44 | 46 | 0 | 21 | 49 | 46 | 52 | 50 | 52 | 53 | 51 | 50 | 50 | 51 | 0 | 22 | 49 | 46 | 54 | 50 | 52 | 53 | 51 | 50 | 50 | 51 | 0 | 22 |
| Техническая подготовка | 25 | 25 | 25 | 25 | 23 | 25 | 25 | 25 | 24 | 25 |  | 11 | 28 | 28 | 27 | 27 | 26 | 28 | 25 | 28 | 28 | 28 |  | 11 | 27 | 28 | 27 | 27 | 25 | 28 | 25 | 28 | 27 | 27 |  | 11 |
| Тактическая подготовка | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 |  | 5 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 9 | 10 | 10 | 9 | 9 |  | 5 | 11 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 |  | 5 |
| Психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 |  |  | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 |  | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 |  | 1 |
| Учебные и тренировочные игры | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 |  | 5 | 7 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 |  | 5 | 7 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 |  | 5 |
| Инструкторская и судейская практика |  |  | 2 |  | 2 | 2 | 2 |  |  | 2 |  |  |  |  | 3 |  | 3 | 3 | 3 |  |  | 2 |  |  |  |  | 3 |  | 3 | 3 | 3 |  |  | 2 |  |  |
| Участие в соревнованиях |  |  | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 |  | 4 |  |  |  |  | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 |  | 4 |  |  |  |  | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 |  | 4 |  |  |
| Итоговая и промежуточная аттестация | 3 |  |  |  | 3 |  |  |  | 6 |  |  |  | 3 |  |  |  | 3 |  |  |  | 6 |  |  |  | 3 |  |  |  | 3 |  |  |  | 6 |  |  |  |
| **Спортивно-оздоровительные меро­приятия, час** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 69 | 27 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 78 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 78 | 30 |
| **Всего часов** | 69 | 69 | 69 | 71 | 69 | 69 | 71 | 69 | 69 | 69 | 69 | 69 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 |

**2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы определяет:

* содержание и методику работы по предметным областям, этапам (периодам) под­готовки;
* требования техники безопасности в процессе реализации программы;
* объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Основной целью многолетней подготовки юных футболистов является подготовка высококвалифицированных спортсменов, способных показывать высокие спортивные ре­зультаты на соревнованиях самого высокого уровня.

В этом аспекте процесс построения многолетней подготовки должен осуществ­ляться на основе следующих факторов: специфики игры «футбол», основных концепций теории и методики футбола, модельных характеристик высококвалифицированных фут­болистов и возрастных особенностей юных футболистов.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

* групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
* работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
* тренировочные сборы;
* участие в соревнованиях и мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* тестирование и контроль.

Успешная подготовка футболиста высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена. В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

Планирование является необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса под­готовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки. При планировании учебной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

Учет учебной работы ведется в журнале, где указываются сведения озанимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке.

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовлен­ностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров - преподавателей к его ос­воению.

Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнова­ния.В ФОКепредусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, при­влекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся долж­ны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 12-13 лет. Учеб­ным планом отводится на это специальное время. Кроме того, соответствующие навыки совершенствуются в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной дея­тельности.

**2.1. Содержание и методика работы по предметнымобластям, этапам (периодам) подготовки**

Требования в современном футболе настолько возросли, что рассчитывать на дос­тижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочета­ется с глубокими теоретическими знаниями. Программа:

1) содержит следующие предметные области:

* теория и методика физической культуры и спорта;
* физическая подготовка;
* избранный вид спорта;
* специальная физическая подготовка.

2) учитывает особенности подготовки обучающихся по избранным видам спорта, в том числе:

* вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревнова­тельных режимов;
* постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;
* большой объем соревновательной деятельности.

**2.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта**

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определя­ются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, учебного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Используя график распределения учебного материала по годам обучения, каждый тренер учебной группы разрабатывает план теоретической подготовки. Планировать тео­ретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т.е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с за­креплением его в практических занятиях.

**Рекомендуемый перечень тематических разделов программного материала по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки**

1. Физическая культура и спорт.
2. Обзор развития вида спорта.
3. Личная и общественная гигиена.
4. Понятие спортивной тренировки.
5. Врачебный контроль и самоконтроль.
6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
7. Единая всероссийская спортивная классификация (основные сведения о ЕВСК - усло­вия выполнения требований и норм ПИСК: классификация соревнований и их значение).
8. Физиологические основы спортивной тренировки.
9. Личная и общественная гигиена. Режим труда и отдыха.
10. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний
11. Сущность спортивной тренировки.
12. Основные виды спортивной подготовки.
13. Планирование и учет в процессе тренировки.
14. Спортивные соревнования. Планирование соревнований, их организация и проведе­ние.
15. Места занятий, оборудование и инвентарь.
16. Инструкторская и судейская практика.
17. Установка перед играми и разбор проведенных игр, психологическая подготовка.

18.Планирование и учет в процессе спортивной подготовки.

**2.1.2. Физическая подготовка**

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает опреде­ленные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладаетОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяже­нии многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40-50 %.

**Общая физическая подготовка** направлена на гармоническое развитие различ­ных функциональных систем, мышечных групп, расширения двигательного опыта, созда­ние базы для успешного развития специальной подготовки (табл. 7).

Таблица 7

**Упражнения по общей физической подготовке**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Строевые упражнения. | Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дис­танции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и ис­полнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Пе­рестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну на два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. |
| 2. Гимнасти­ческие уп­ражнения без предметов. | Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вра­щения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. Из различных исходных положений - наклоны, повороты, вра­щения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, кру­говые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туло­вища.Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседа­ния на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и на­клоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседа­ния с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. |
| 3. Гимнасти­ческие уп­ражнения с предметами. | Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над го­ловой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения па месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бро­сками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и раз­гибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, при­седания.Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обе­их ногах с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе. |
| 4.Акробати­ческие упражнения.  | Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, по­сле разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение не-скольких кувырков. Перекаты и перевороты.  |
| 5.Подвиж­ные игры и эстафеты. | Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на вни­мание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и ут­ки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы». «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Ка­тающаяся мишень» и т.д.Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. |
| 6.Легкоатлетические уп­ражнения. | Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зави­симости от возраста), 6-минутный и 12- минутный бег.Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с раз­бега. Многоскоки.Метание малого мяча на дальность и в цель.  |
| 7. Спортив­ные игры. | Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам). |
| 8. Плавание. | Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Плавание на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду. |

**Специальная физическая подготовка** должна развивать физические качества, способности, специфичные для футбола, и содействовать быстрейшему освоению техни­ческих приемов. В младших группах она осуществляется в основном за счет применения упражнений, совершенствующих тактическое и техническое мастерство футболистов, а в подростковом и юношеском возрасте, кроме того, в тренировочных и календарных играх. Об уровне физической подготовленности судят по результатам выполнения контрольных нормативов, которые введены для каждой возрастной группы (табл. 8).

Таблица 8

**Упражнения по специальной физической подготовке**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Упражне­ния для разви­тия быстроты. | Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преиму­щественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных по­ложений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в сорев­нованиях с партнером за овладение мячом.Упражнения для развития дистанционной скорости. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением с мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» ит.д.Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперёд и т.п.).Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»: 3x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но отре­зок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперёд и т.д. (варианты).**Для вратарей.**Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отби­вание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнение в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. |
| 2. Упражне­ния для разви­тия скоростно-силовых качеств. | Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с макси­мальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыж­ковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами, Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением вы­соты). Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны». «Прыжковая эстафета» и т.д.Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски на­бивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и воро­та; удары на дальность.**Для вратарей.**Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями, Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннис­ного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание об­ращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набив­ного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивного мяча, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серия прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением. |
| 3. Упражне­ния для разви­тия специаль­ной выносли­вости. | Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.Многократно повторяемые специальные технико-тактические упраж­нения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рыв­ками.Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировоч­ные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.**Для вратарей.**Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с от­биванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении уларов по воро­там с минимальными интервалами тремя-пятью игроками. |
| 4. Упражне­ния для разви­тия ловкости. | Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячу, набрасывающему партнером. Кувырки вперед и назад, в сторону че­рез правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповыми упражнения с ведением мяча, об­водкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акроба­тики. Подвижные игры тина «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля па­рами» и др.**Для вратарей.**Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч ру­ками, кулаком; то же с поворотом до 1800. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя под­кидной трамплин. Перевороты в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.  |

Оценивая результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер долженучитывать индивидуальные особенности и биологический возраст футболистов и устра­нять недостатки с помощью индивидуальных заданий.

**2.1.3. Избранный вид спорта**

**Техническая подготовка**

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подго­товки футболистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подго­товки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства футболиста. Высокая техническая подготовленность по­зволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в сорев­новательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремаль­ных условиях игровой деятельности.

При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия выполнения, максимально приближая их к игровым. Следует учитывать, что эффектив­ность совершенствования технического мастерства юных футболистов значительно выше при использовании в тренировках подсобного инвентаря; средств, срочной информации

Таблица 10

|  |
| --- |
| **Упражнения для технической подготовки****Этап начальной подготовки** |
| 1.Техника пе­редвижения. | Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугам, с изменением направления и скорости.Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами и толчком одной ногой на месте и в дви­жении. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом».Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны, назад: на месте и в движении.Остановки выпадом и прыжком (на одну ногу, на две ноги) во время движения. |
| 2. Удары по мячу ногой. | Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема на месте и в движении по катящимся с различными направле­ниями мячам. Удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема по прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема.Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее рас­стояние.Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру. |
| 3.Удары по мячу головой. | Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, на месте и в движении по летящему навстречу мячу.Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. |
| 4.Остановка мяча. | Остановка мяча ногой: подошвой и внутренней стороной стоны ка­тящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего на­встречу мяча.Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для после­дующих действий и закрывая его туловищем от соперника. |
| 5.Ведение мя­ча. | Ведение ногой внутренней частью подъема, внешней частью подъе­ма, средней частью подъема. Ведение левой, правой ногой по прямой, с изменением направления движения, между стоек и движущихся парт­неров; изменением скорости движения, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. |
| 6.Обманные движения (финты). | Финты «уходом» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в дру­гую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное дви­жение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). |
| 7. Отбор мяча. | Отбор мяча при единоборстве с соперником, при атаке соперника спереди или сбоку, применяя выбивание мяча «ударом ногой», «оста­новкой ногой» в выпаде. |
| 8.Вбрасывание мяча из-за бо­ковой линии. | Вбрасывание с места из положения стойка ноги врозь на ширине плеч и в положении шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру. |
| 9.Техника иг­ры вратаря. | Основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча в сторо­ну скрестным, приставным шагом и прыжками.Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку летящего навстречу и не­сколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живот без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего на­встречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке на месте и в движе­нии.Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.Отбивание мяча одной или двумя руками ладонью и кулаком без па­дения и в падении на месте и в движении.Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность. |
| **Тренировочный этап (начальная специализация)** |
| 1.Техника пе­редвижения. | Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и рез­кими остановками. |
| 2. Удары по мячу ногой. | Удары внутренней, средней, внешней частями, подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным на­правлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой в единобор­стве, с пассивным и активным сопротивлением. |
| 3. Удары по мячу головой. | Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по ле­тящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние.  |
| 4.Остановка мяча. | Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстанов­ки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опус­кающегося мяча бедром и лбом.Остановка изученными способами мячей, катящихся или с различ­ной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком. |
| 5.Ведение мя­ча. | Ведение внешней и средней частями подъёма, носком внутренней стороной стопы.Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. |
| 6.Обманные движения (финты). | Обманные движения, финт «уходом», «уход» выпадом, «уход» с пе­реносом ноги через мяч. Финты «ударом» по мячу ногой с «убирани­ем» мяча, «пропусканием» мяча. Финт «ударом» по мячу головой. Финт «остановкой» мяча ногой с наступанием и без наступания на мяч подошвой. Обманное движение «остановкой» мяча после передачи мя­ча партнером с пропусканием мяча и поворотом на 180 градусов.Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и ак­тивным сопротивлением. |
| 7.Отбор мяча. | Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом ногой и оста­новкой ногой в выпаде (в полушпагате и шпагате) и в подкате. |
| 8.Вбрасывание мяча. | Вбрасывание из различных исходных положений с места и с разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность. |
| 9.Техника иг­ры вратаря. | Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением Ловля мяча на выходе.Отбивание одной рукой (двумя руками) ладонью мячей, катящихся и летящих е различными траекторией и направлением без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на месте, в движении, без прыжка и в прыжке.Перевод мяча одной рукой (кулаком, ладонью) сверху, снизу на точ­ность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и даль­ность. |
| **Тренировочный этап (углубленная специализация)** |
| 1.Техника пе­редвижения. | Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом. |
| 2.Удары по мячу ногой. | Прямые удары ногой различными способами по катящимся и летя­щим мячам с различными траекторией и направлением. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, «через себя» без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактиче­ской обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и на­правление предполагаемого удара. |
| 3.Удары по мячу головой. | Удары серединой лба и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. |
| 4.Остановки мяча. | Остановка с поворотом до 180 градусов внутренней и средней ча­стью подъема, внешней стороной стопы опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, с переводом мяч на удобную по­зицию для последующих действий. Остановка мяча головой. |
| 5. Ведение мя­ча. | Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая ско­рость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпус­кая его от себя на 8-10 м. |
| 6.Обманные движения. | Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством в учебных играх. |
| 7. Отбор мяча. | Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и под­кате, при атаке соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор «толчком плеча». |
| 8.Вбрасывание мяча. | Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность. |
| 9.Техника игры вратаря  | Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и с падением; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствова­ние ловли и отбивания при игре на выходе.Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги.Совершенствование бросков мяча одной рукой и двумя руками и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.Применение техники полевого игрока при обороне ворот. |

**Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка по своему характеру является одним из сложных этапов спортивной тренировки, который требует серьезного, повседневного и творческого труда.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и во­левых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные воз­можности спортсмена и его техническое мастерство (табл. 11).

Таблица 11

**Упражнения для тактической подготовки**

|  |
| --- |
| **Этап начальной подготовки** |
| **Тактика нападения** |
| 1.Индивиду­альные действия без мяча. | Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориенти­роваться, реагировать соответствующим образом на действие парте­ров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «от­крывания» на свободное место с целью получения мяча. |
| 2.Индивиду­альные действия с мячом. | Целесообразное использование изученных способов ударов по мя­чу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой си­туации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор спо­соба и направления ведения. Применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации. |
| 3.Групповые действия. | Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе). |

**Тактика защиты**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Индивиду­альные дейст­вия. | Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.с. осуществлять «закрыва­ние». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для пе­рехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить от­бор мяча изученным способом. |
| 2.Групповые действия. | Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций. |
| 3. Тактика вра­таря. | Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных уда­рах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партеру, занимать пра­вильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. |
| **Тренировочный этап (начальная специализация)** |
| **Тактика нападения** |
| 1.Индивиду­альные дейст­вия. | Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевремен­ное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча.Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку летящего навстречу и не сколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живот без прыж­ка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и не­сколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко ле­тящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке на месте и в движении.Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падени­ем перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.Отбивание мяча одной или двумя руками ладонью и кулаком без падения и в падении на месте и в движении.Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность. |
| 2.Индивиду­альные действия без мяча. | Правильное расположение па футбольном поле. Умение ориенти­роваться, реагировать соответствующим образом на действие парте­ров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «от­крывания» на свободное место с целью получения мяча. |
| 3.Индивиду­альные действия с мячом. | Целесообразное использование изученных способов ударов по мя­чу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой си­туации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор спо­соба и направления ведения. Применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации. |
| 4.Групповые действия. | Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе). |
| **Тренировочный этап (углубленная специализация)** |
| **Тактика нападения** |
| 1.Индивиду­альные дейст­вия. | Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельном уча­стке поля за счет скоростного маневрирования но фронту и подклю­чения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возмож­ных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рацио­нально использовать изученные технические приемы. |
| 2.групповые действия | Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: коротких, длинных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободных игроков. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций. |
| 3.Командные действия. | Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а так же внутри линии и между линиями. |
| **ТАКТИКА ЗАЩИТЫ** |
| 1.Индивиду­альные дейст­вия | Совершенствование «закрывания» «перехвата» и отбора мяча. |
| 2.Групповые действия. | Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры». |
| 3.Командные действия. | Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной, комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки. |
| 4.Тактика вратаря | Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру. |
| 5.Учебно-тренировочные игры.  | Совершенствование индивидуальных, групповых и командных так­тических действий при игре по избранной тактической системе. |
| 6.Инструкторская и судейская практика. | Организация деятельности с подачей основных строевых команд для построения, расчета, поворота и перестроения на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта. Судейство игр, в процессе занятия. |

**2.1.4. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка спортсмена - это система психологического, педаго­гического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного ре­зультата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разно­сторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортив­ного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение про­блем, связанных с тренировочным процессом.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортив­ного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, не­произвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определен­ного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют при­вычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мо­тивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

На этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной ус­тойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основан­ной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланиро­ванного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осозна­нии ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее дос­тижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу. Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функ­циональным состоянием в процессе игры, вызывает изменения в организме футболиста, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психи­ческих процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В учебной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодо­левать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в свя­зи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в от­рыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные труд­ности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождаю­щихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку от­дельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприят­ные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревно­ваниям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спорт­смена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнова­ниях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных футболистов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систе­матический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к не­удаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетво­рения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающие­ся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положи­тельными показателями.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимает­ся нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособ­ность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воз­действий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели использу­ются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий. Распределение средств и методов пси­хологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов тренировочно­го процесса.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершен­ствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и трени­ровки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлени­ем после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп дол­жен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудо­любие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответст­венности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к трене­ру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных меж­личностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт ха­рактера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памя­ти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с мораль­но-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллек­та, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных воспри­ятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специ­альной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие со­вершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спорт­сменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция пре­имущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

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

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степе­ни зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

**2.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе зани­мающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в залах возлагается на тренеров-препо­давателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

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

1. Общие требования безопасности

1. К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям в ФОКе.
2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении занятий по футболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушение правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком поле или полу спортивного зала или площадке.
4. Занятия по футболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
5. При проведении занятий по футболу должна быть медицинская аптечка, уком­плектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
7. О каждом несчастном случае с обучающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству ФОКа.

1.9.В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдатьправила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви,правила личной гигиены.

1.10.Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции поохране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствиис правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

2.Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот.

2.3.Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.

3.Требования безопасности во время занятий

3.1.Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде(сигналу) тренера-преподавателя.

3.2.Строго выполнять правила проведения игры.

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

3.4.При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5.Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-
преподавателя.

4.Требования безопасности в аварийных ситуациях

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

1. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь по­страдавшему, сообщить об этом руководству ФОКа, при необходимости отправить по­страдавшего в ближайшее лечебное учреждение.
2. 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.

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
2. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.

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

**2.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок**

Тренер-преподаватель должен составлять для каждой группы план-график учебно­го процесса на год, рабочие планы и конспекты учебно-тренировочных занятий. В кон­спекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направ­ленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упраж­нения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Планирование учебно-тренировочных занятий в период пребывания юных футбо­листов на сборах и в спортивно-оздоровительном лагере осуществляется в соответствии с программой. Практические занятия проводятся, как правило, два раза в день (в первой и во второй половине дня). Также ежедневно предусматривается утренняя зарядка продол­жительностью до 45 мин специальной направленности.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

* в группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х академических ча­сов;
* в группах начальной подготовки свыше года и в тренировочных группах (1, 2, 3 годов обучения) - 3-х часов;
* в тренировочных группах 4, 5 годов обучения и в группах, где нагрузка составля­ет 20 и более часов в неделю - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

**3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочного и воспитательного про­цессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения программного ма­териала по предметным областям: теории и методики физической культуры и спорта, об­щей и специальной физической подготовке, техническое мастерство, а также требует вы­полнения спортивного разряда.

По итогам приемных экзаменов на отделение футбол в группы начальной подго­товки зачисляются обучающиеся, минимальный возраст которых достиг 8 лет (табл. 12).

Таблица 12

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

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

В таблицах 13, 14 представлены нормативы для зачисления спортсменов на трени­ровочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства.

Таблица 1 3

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое ка­чество | Контрольные упражнения (тесты) | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 15 м с высокого старта, сек | не более 2,8 | не более 3,0 |
|  | Бег на 15 м с хода, сек | не более 2,4 | не более 2,6 |
|  | Бег на 30 м с высокого старта, сек | не более 4,9 | не более 5,1 |
|  | Бег на 30 м с хода, сек | не более 4,6 | не более 4,8 |
| Скоростно-силовыекачества | Прыжок в длину с места, см | не менее 190 | не менее 170 |
|  | Тройной прыжок, см | не менее 620 | не менее 580 |
|  | Прыжок в высоту без взмаха рук, см | не менее 12 | не менее 10 |
|  | Прыжок в высоту со взмахом рук, см | не менее 20 | не менее 16 |
| Сила | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы, м | не менее 6 | не менее 4 |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |  |  |

Таблица 1 4

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое ка­чество | Контрольные упражнения (тесты) | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 15 м с высокого старта, сек | не более 2,53 | не более 2,80 |
|  | Бег на 15 м с хода, сек | не более 2,14 | не более 2,40 |
|  | Бег на 30 м с высокого старта, сек | не более 4,60 | не более 4,90 |
|  | Бег на 30 м с хода, сек | не более 4,30 | не более 4,55 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места, см | не менее 210 | не менее 190 |
| Тройной прыжок, см | Не менее 660 | Не менее 620 |
| Прыжок в высоту без взмаха рук, см | Не менее 18 | Не менее 12 |
| Прыжок в высоту со взмахом рук, см | Не менее 27 | Не менее 20 |
| Сила  | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы, м | Не менее 9 | Не менее 6 |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |  |  |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд |

Промежуточная аттестация проводится ежегодно 2 раза в год в начале и конце учебного года (сентябрь-октябрь; апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из пред­ставителей администрации, инструктора-методиста и старшего инструктора-методиста отдела, ут­верждается план проведения промежуточной аттестации.

Аттестация проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с пла­ном проведения аттестации.

Система контрольно-переводных нормативов последовательно охватывает весь пе­риод обучения в ФОКе. Цель контроля - обоснование и осуществление кор­рекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся в разных циклах подготовки и планомерного повышения уровня специальной подготовленности спортсменов по годам и на этапах реализации Программы. Утверждение контрольных нормативов определяются педагогическим советом в соответ­ствии с учебной программой, рабочей программой тренера-преподавателя и утверждаются приказом директора.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по дополнительной пред-профессиональной программе по виду спорта.

**3.1. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся Оценка умений и навыков**

**в области общей и специальной физической подготовки**

Упражнения по общей и специальной физической подготовке выполняются в фор­ме. Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований лег­кой атлетики. Бег выполняется с высокого старта. Время на старте фиксируется по началу движения. Если выполняется 2-3 попытки, записывается лучший результат.

6-, 12-минутный бег - гладкий бег по дорожке стадиона, по истечению 6 или 12 минут происходит остановка по сигналу и подсчитывается метраж каждого испытуемого в отдельности.

Выпрыгивание вверх - выпрыгивание вверх толчком двух ног с места. Прыжок в длину с места - прыжок с места толчком двумя ногами. 3-х кратный - прыжок в длину с места: первый толчок двумя ногами, последующие - толчком одной ноги, последний прыжок - приземление на обе ноги; оценка по лучшему

результату из трех попыток. На все прыжки разрешается три попытки. Итоговый берётся лучший результат.

**Оценка умений и навыков в области избранного вида спорта**

Бег 30 м с ведением мяча. Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Су­дья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на фи­нише - время бега.

Бег 5x30 с ведением мяча. Выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все стар­ты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохо­ждения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторя­ется. Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

Удар по мячу на дальность. Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания о землю по коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой дается три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конеч­ный результат определятся по сумме лучших ударов обеими ногами.

Вбрасывание аута - выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по ко­ридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

Удары по воротам на точность. Выполняется по неподвижному мячу правой и ле­вой ногой с расстояния 17 м (мальчики 10-12 лет - расстояния 11м). Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16­-18 лет посылают мяч в половину ворот (мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе чем в 10 м за воротами). Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

Ведение мяча, обводка стоек и удар по ворогам. Выполняется с линии ворот (30 м от линии штрафной площади) вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (пер­вая ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые два метра ставятся еще три стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Если мяч не будет забит в ворота, уп­ражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

Жонглирование мячом - выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

**Вратари** выполняют следующие упражнения:

1. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов). Выполняется по коридору шириной 10м.
2. Вбрасывание мяча рукой на дальность. Выполняется по коридору шириной 3 м., разбег не более четырех шагов.

При проведении тестирования следует обратить внимание на создание одинаковых условий для обучающихся при выполнении упражнений. Результаты тестирования оформляются протоколом.

**3.2. Требования к результатам освоения Программы по этапам подготовки**

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляются на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не пе­реводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие обучающиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Требования к результатам реализации Программы:

• на этапе начальной подготовки:

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

• на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

Успешное прохождение аттестации и выполнение первого спортивного разряда дают основание для перевода обучающихся, для дальнейшего обучения, по программе спортивной подготовки (этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).

**4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Андреев С.Н. Играй в мини- футбол. - М.: Советский спорт, 1989.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. Многолетняя подготовка юных футболистов в спор­тивных школах. - М.: Советский спорт, 2008.
3. Брайент Д., Кретти Ж. Психология в современном спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
4. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. - М.: ТВТ Дивизион, 2005.
5. Кир Реднедж Полная иллюстрированная энциклопедия мирового футбола. - М.: РОСМЭН, 2004.

6.Кочетков А.П. Управление футбольной командой. - М.: «Астрель», 2002.

7.Кузнецов А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. I этап (8-10 лет). - М.: Олимпия, Человек, 2008.

8.Кузнецов А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11-12 лет). - М.: Олимпия, Человек, 2008.

9.Кузнецов А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. III этап (13-15 лет). - М.: Олимпия, Человек, 2008.

10.Кузнецов А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. IV этап (16-17 лет). - М.: Олимпия, Человек, 2008.

11.Полиевский и др. Общеразвивающие упражнения. - М.: Физкультура и спорт,2002.

12.Федотова Е.В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта. - М.: СпортАкадемПресс, 2003.

13.[http://www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/)

14.[www.minobr74.ru](http://www.minobr74.ru/)

15.<http://www.rfs.ru/>