

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Большеболдинский детско-юношеский центр

Утверждаю

Директор ДЮЦ

А.А.Тюкаев

Протокол педсовета № 1

от 26 августа 2020 года



Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по футболу

Срок реализации : 8 лет

Возраст учащихся: 7-15 лет

Программу разработал: Рузавин А.Н.

Зам.директора ДЮЦ

с.Большое Болдино

2020 год

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	6
3. Методическая часть.....	19
4. Воспитательная работа	60
5. Контрольные упражнения и нормативы.....	66
6. Перечень информационного обеспечения	71

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа составлена 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 этим программам, утвержденными приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 № 939, а также на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденного приказом Минспорта России от 27.03.2013 N 147. Приказ Министерства спорта РФ от 25 октября 2019 г. №880 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол». Правовые вопросы программы регламентируются Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 № 329-ФЗ, Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 №273-ФЗ и другими нормативными актами, относящимися к деятельности ДЮЦ.

В программе нашли отражение построение тренировочного процесса от этапа начальной подготовки до тренировочного этапа, основные задачи на различных этапах подготовки, распределение физических, технических, тактических средств на этапах подготовки. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств, методов контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- подготовке спортсменов высокой квалификации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- теоретическая подготовка с основами педагогики, психологии, биомеханики, биологии, физиологии, лечебной физкультуры.

При разработке программы учтен передовой опыт обучения и тренировки юных футболистов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

Программа построена на принципах:

- принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, тактической,

психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);

- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала от этапа начальной подготовки до тренировочного этапа с соблюдением преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической и специальной подготовки;

- принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки индивидуальные особенности юного футболиста, предполагающей осуществление дифференцированного подхода к освоению юными спортсменами программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных педагогических задач.

Целью программы является формирование целостно-ориентировочной личности, а также развитие спортивной одаренности.

В ходе освоения программы решаются следующие задачи:

1. Формировать у юных спортсменов потребность физической культуры и спорта на основе общесоциальных ценностей.
2. Воспитывать у обучающихся способность к переносу полученных в результате спортивного образования знаний, умений, навыков в социум.
3. Развивать потребностно-мотивационную склонность к занятиям спортом.
4. Организовывать спортивную деятельность обучающихся на основе применения эффективных технологий спортивной подготовки.
5. Воспитывать гражданственность, патриотизм, толерантность, исходя из традиций спорта в нашей стране.

Современный уровень развития футбола требует длительной и упорной работы, направленной на развитие физических качеств, овладение техникой и тактикой, воспитания психологической устойчивости.

Содержание тренировочных занятий, формы, методы и организация их в процессе многолетней подготовки спортсменов существенно изменяются. Весь процесс многолетней тренировки спортсмена можно разделить на основные этапы.

1 этап – начальная подготовка - 2 года обучения, 2 этап – тренировочный этап – до 4 лет обучения, 3 этап – этап углубленной подготовки - до 2 лет обучения.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных футболистов на различных этапах обучения

Данная программа предназначена для тренеров-преподавателей ДЮЦ по футболу, является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы и составлена с учетом имеющейся материально-технической базы и кадрового потенциала

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.

Этапы обучения по дополнительным общеобразовательным
предпрофессиональным программам

Этап подготовки	Возраст зачисления в группы	Наполняемость групп (человек)	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требование по спортивной подготовке
I. Этап начальной подготовки (Базовый уровень сложности)				
1 год	7 -8	15	6	Выполнить контрольно-нормативные требования программы
2 год	8-9	14-15	6	
II. Тренировочный этап (Базовый уровень сложности)				
1 год	9-10	12-14	8	III юн.
2 год	10-11	12 -14	8	III юн. подтвердить
3 год	11-12	10-12	10	II юн.
4 год	12-13	10-12	10	II юн. подтвердить
III. Этап углубленной подготовки (Углубленный уровень сложности)				
1 год	13-14	10-12	12	I юн.
2 год	14-15 лет	10-12	12	I юн. подтвердить

**2. Учебный план Муниципального бюджетного
учреждения дополнительного образования
Большеболдинского детско-юношеского центра по футболу**

учебный план составлен из расчета 42 недели в учебном году

№	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				Этап углубленной подготовки	
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год
1.	Теоретическая подготовка	6	6	10	10	16	16	26	26
2.	Общая физическая подготовка	60	60	80	80	98	98	90	90
3.	Специальная физическая подготовка	10	10	24	24	36	36	62	62
4.	Техническая подготовка	136	136	150	150	170	170	190	190
5.	Тактическая подготовка	16	16	30	30	38	38	50	50
6.	Учебные и тренировочные игры	14	14	18	18	26	26	28	28
7.	Текущие и переводные нормативы	6	6	8	8	8	8	10	10
8.	Участие в соревнованиях	4	4	16	16	28	28	38	38
9.	Инструкторская и судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	10	10
10	Общее количество часов	252	252	336	336	420	420	504	504

Учебно - тематический план

По футболу этап начальной подготовки (НП) - 1 год обучения

№ п/п	Содержание занятий	Кол. часов	Время занятий (месяцы)											
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6		
	Теоретические занятия	6												
1	Гигиена тренировочных занятий Режим питания	1		0.5				0.5						
2	Техника безопасности на занятиях	1	0.5			0.5								
3	Правила игры	2	0.5		0.5				1					
4	Техника игры	2			0.5					0.5		1		
	Практические занятия	246												
1	Общая физическая подготовка	60	4	6	6	8	8	8	6	6	4	4		
2	Специальная физическая подготовка	10	-	-	1	1	1	1	1	1	2	2		
3	Техническая подготовка	136	12	12	14	14	16	16	14	14	12	12		
4	Тактическая подготовка	16	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1		
5	Учебные и тренировочные игры	14	-	1	2	2	2	1	2	2	1	1		
6	Приемные и переводные нормативы	6	2	1						2	1			
7	Участие в соревнованиях	4			1		1		1	1				
	Общее количество часов	252												

учебный план составлен из расчета 42 недели в учебном году

Учебно - тематический план

По футболу этап начальной подготовки (НП) - 2 год обучения

№ п/п	Содержание занятий	Кол. часов	Время занятий (месяцы)											
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6		
	Теоретические занятия	6												
1	Гигиена тренировочных занятий Режим питания	1		0.5				0.5						
2	Техника безопасности на занятиях	1	0.5			0.5								
3	Правила игры	2	0.5		0.5				1					
4	Техника игры	2			0.5					0.5		1		
	Практические занятия	246												
1	Общая физическая подготовка	60	4	6	6	8	8	8	6	6	4	4		
2	Специальная физическая подготовка	10	-	-	1	1	1	1	1	1	2	2		
3	Техническая подготовка	136	12	12	14	14	16	16	14	14	12	12		
4	Тактическая подготовка	16	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1		
5	Учебные и тренировочные игры	14	-	1	2	2	2	1	2	2	1	1		
6	Текущие и переводные нормативы	6	2	1						2	1			
7	Участие в соревнованиях	4			1		1		1	1				
	Общее количество часов	252												

учебный план составлен из расчета 42 недели в учебном году

Учебно - тематический план

По футболу тренировочный этап (ТЭ)- 1 год обучения

№ п/п	Содержание занятий	Кол. часов	Время занятий (месяцы)										
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
	Теоретические занятия	10											
1	Гигиена тренировочных занятий Режим питания	1	1		0.5				0.5				
2	Влияние физ.упр. на организм занимающихся	2		1				1					
1	Врачебный контроль и самоконтроль	1			1					1			
2	Техника безопасности на занятиях	2	1		1								
3	Правила игры	2		1					1		1		
4	Техника игры	2	1		1							1	
	Практические занятия	326											
1	Общая физическая подготовка	80	5	6	8	8	8	8	10	10	7	6	6
2	Специальная физическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3
3	Техническая подготовка	150	16	16	16	16	16	16	14	14	14	14	14
4	Тактическая подготовка	30	2	2	2	2	2	3	3	4	4	4	4
5	Учебные и тренировочные игры	18	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
6	Участие в соревнованиях	16	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2
7	Текущие и переводные нормативы	8	2	2							2	2	
8	Инструкторская и судейская практика												
	Итого:	336											

учебный план составлен из расчета 42 недели в учебном году

Учебно - тематический план

По футболу тренировочный этап (ТЭ) - 2 год обучения

№ п/п	Содержание занятий	Кол. часов	Время занятий (месяцы)										
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
	Теоретические занятия	10											
1	Гигиена тренировочных занятий Режим питания	1	1		0.5				0.5				
2	Влияние физ.упр. на организм занимающихся	2		1				1					
1	Врачебный контроль и самоконтроль	1			1						1		
2	Техника безопасности на занятиях	2	1		1								
3	Правила игры	2		1					1		1		
4	Техника игры	2	1		1							1	
	Практические занятия	326											
1	Общая физическая подготовка	80	5	6	8	8	8	8	10	10	7	6	6
2	Специальная физическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3
3	Техническая подготовка	150	16	16	16	16	16	16	14	14	14	14	14
4	Тактическая подготовка	30	2	2	2	2	2	3	3	4	4	4	4
5	Учебные и тренировочные игры	18	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
6	Участие в соревнованиях	16	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2
7	Текущие и переводные нормативы	8	2	2							2	2	
8	Инструкторская и судейская практика												
	Итого:	336											

учебный план составлен из расчета 42 недели в учебном году

Учебно - тематический план
По футболу тренировочный этап (ТЭ) - 3 год обучения

№ п/п	Содержание занятий	Кол. часов	Время занятий (месяцы)										
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
	Теоретические занятия	16											
1	Гигиена тренировочных занятий Режим питания	2	1	0,5	0,5			0,5		0,5			
2	Влияние физ.упр. на организм занимающихся	2		1			1						
1	Врачебный контроль и самоконтроль	2			1					1			
2	Техника безопасности на занятиях	3	1		1				1				
3	Правила игры	3		1		1		1		1			
4	Техника игры	4	1		1		1				1		
	Практические занятия	404											
1	Общая физическая подготовка	98	9	10	10	10	10	10	10	10	10	9	
2	Специальная физическая подготовка	36	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	
3	Техническая подготовка	170	18	18	18	18	18	16	16	16	16	16	
4	Тактическая подготовка	38	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	
5	Учебные и тренировочные игры	26	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	
6	Участие в соревнованиях	28	2	4	4	4	1	1	2	2	4	4	
7	Текущие и переводные нормативы	8	2	2						2	2		
8	Инструкторская и судейская практика												
	Итого:	420											

учебный план составлен из расчета 42 недели в учебном году

Учебно - тематический план

По футболу тренировочный этап (ТЭ) - 4 год обучения

№ п/п	Содержание занятий	Кол. часов	Время занятий (месяцы)										
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
	Теоретические занятия	16											
1	Гигиена тренировочных занятий Режим питания	2	1	0,5	0,5			0,5		0,5			
2	Влияние физ.упр. на организм занимающихся	2		1			1						
1	Врачебный контроль и самоконтроль	2			1					1			
2	Техника безопасности на занятиях	3	1		1				1				
3	Правила игры	3		1		1		1		1			
4	Техника игры	4	1		1		1				1		
	Практические занятия	404											
1	Общая физическая подготовка	98	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9
2	Специальная физическая подготовка	36	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4
3	Техническая подготовка	170	18	18	18	18	18	16	16	16	16	16	16
4	Тактическая подготовка	38	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
5	Учебные и тренировочные игры	26	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3
6	Участие в соревнованиях	28	2	4	4	4	1	1	2	2	4	4	4
7	Текущие и переводные нормативы	8	2	2						2	2		
8	Инструкторская и судейская практика												
	Итого:	420											

учебный план составлен из расчета 42 недели в учебном году

Учебно - тематический план

По футболу этап углубленной подготовки - 1 год обучения

№ п/п	Содержание занятий	Кол. часов	Время занятий (месяцы)										
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
	Теоретические занятия	26											
1	Гигиена тренировочных занятий Режим питания	4	1		1			1		1			
2	Влияние физ.упр. на организм занимающихся	4		1			1		1		1		
1	Врачебный контроль и самоконтроль	4			1	1		1		1		1	
2	Техника безопасности на занятиях	4	1		1				1		1		
3	Правила игры	4		1		1		1		1			
4	Техника игры	6	1		1		1		1		1	1	
	Практические занятия	478											
1	Общая физическая подготовка	90	8	9	9	10	10	10	10	9	8	7	
2	Специальная физическая подготовка	62	6	6	6	6	5	5	6	6	8	8	
3	Техническая подготовка	190	20	20	20	20	20	18	18	18	18	18	
4	Тактическая подготовка	50	5	5	5	5	5	5	4	4	6	6	
5	Учебные и тренировочные игры	28	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	
6	Участие в соревнованиях	38	2	4	6	6	2	2	2	2	6	6	
7	Текущие и переводные нормативы	10	2	2						3	3		
8	Инструкторская и судейская практика	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	Итого:	504											

учебный план составлен из расчета 42 недели в учебном году

Учебно - тематический план

По футболу этап углубленной подготовки - 2 год обучения

№ п/п	Содержание занятий	Кол. часов	Время занятий (месяцы)										
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
	Теоретические занятия	26											
1	Гигиена тренировочных занятий Режим питания	4	1		1			1		1			
2	Влияние физ.упр. на организм занимающихся	4		1			1		1		1		
1	Врачебный контроль и самоконтроль	4			1	1		1		1		1	
2	Техника безопасности на занятиях	4	1		1				1		1		
3	Правила игры	4		1		1		1		1			
4	Техника игры	6	1		1		1		1		1	1	
	Практические занятия	478											
1	Общая физическая подготовка	90	8	9	9	10	10	10	10	9	8	7	
2	Специальная физическая подготовка	62	6	6	6	6	5	5	6	6	8	8	
3	Техническая подготовка	190	20	20	20	20	20	18	18	18	18	18	
4	Тактическая подготовка	50	5	5	5	5	5	5	4	4	6	6	
5	Учебные и тренировочные игры	28	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	
6	Участие в соревнованиях	38	2	4	6	6	2	2	2	2	6	6	
7	Текущие и переводные нормативы	10	2	2						3	3		
8	Инструкторская и судейская практика	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	Итого:	504											

учебный план составлен из расчета 42 недели в учебном году

Организация учебно-тренировочного процесса в ДЮЦ осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения юными спортсменами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

Решение задач, поставленных перед центром, предусматривает выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов; систематическое проведение практических и теоретических занятий; систему отбора юных футболистов; регулярное участие в соревнованиях и контрольных играх; прохождение инструкторской и судебной практики; организацию систематической воспитательной работы; привитие юным футболистам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу; использование данных науки и передовой практики как важнейшее условие подготовки футболистов.

Обучение в отделении по футболу в ДЮЦ осуществляется на трёх этапах: этап начальной подготовки (базовый уровень сложности) – 2 года обучения, тренировочный этап (базовый уровень сложности) – 4 года обучения и этап углубленной подготовки (углубленный уровень сложности) – 2 года обучения. Количество групп устанавливается администрацией.

Задачи учебных групп:

Этап начальной подготовки 7-9 лет: обеспечить разностороннюю физическую подготовку обучающихся на основе дополнительной общеобразовательной программы по футболу, прививать интерес к систематическим занятиям футболом, выявлять перспективных детей и подростков для последующего развития их спортивного мастерства на тренировочном этапе.

В этих группах юные футболисты изучают основы техники футбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», получают теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, технике, основах тактики и правилах игры в футбол.

Тренировочный этап 1-2 год обучения 9-11 лет: укреплять здоровье и закалять организм обучающихся; прививать устойчивый интерес к занятиям футболом; обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; подготовиться и выполнить нормативы; овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре; обучить основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в футбол; освоить процесс игры в соответствии с правилами футбола; участвовать в соревнованиях по футболу и выполнить нормативы III юношеского разряда; изучить элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правилах игры в футбол.

Тренировочный этап 3-4 год обучения 11-13 лет: укреплять здоровье, совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости; овладеть всем арсеналом технических приемов игры; совершенствовать индивидуальную и групповую тактику игры, овладеть основами командной тактики игры; совершенствовать тактические действия в звеньях и линиях команды; развивать тактическое мышление, определить игровые наклонности юных футболистов

(наличие определенных качеств и желание самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии); участвовать в соревнованиях по футболу и выполнить нормативы II юношеского разряда ; воспитывать элементарные навыки судейства; изучить начальные теоретические сведения о методике занятий физическими упражнениями, функциях игроков в линиях команды, ознакомиться с тактическими схемами ведения игры.

В процессе обучения у учащихся воспитывается умение заниматься самостоятельно: выполнять упражнение по физической подготовке и индивидуальной технике владения мячом.

Этап углубленной подготовки 1-2 год обучения 13-15 лет продолжать совершенствовать индивидуальную атлетическую подготовку с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости; совершенствовать технические приемы игры в условиях сбивающих факторов, уделяя главное внимание увеличению объема технических приемов, скорости и эффективности их выполнения; совершенствовать индивидуальные тактические действия в рамках командной тактики по избранной системе, уделяя главное внимание воспитанию у учащихся творческих и комбинационных возможностей; повышать уровень психологической подготовки; готовиться к участию в соревнованиях, приобрести опыт игры с высококвалифицированными командами, выполнить классификационные требования для присвоения I юношеского разряда; повысить теоретические знания, особенно в вопросах тактики игры, методики спортивной тренировки, методики судейства, организации и проведения соревнований по футболу; воспитывать целеустремленность и настойчивость в достижении спортивных результатов.

Чтобы наиболее полно использовать возможности, связанные с представленным режимом и поставленными задачами, необходимо строить учебно-тренировочный процесс в плане:

- усиления индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию выполнения технических приемов и их способов;
- повышения роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического мастерства в рамках избранных систем игры;

- осуществления на высоком уровне соревновательной подготовки, эффективного построения учебных, тренировочных и товарищеских игр с целью решения основных задач по видам подготовки;

- использования эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности юных футболистов и качества работы как отдельных тренеров так и детско-юношеского центра в целом.

Решение задачи подготовки футболистов высокой квалификации во многом определяется правильной организацией и методикой проведения поиска и отбора способных детей и подростков, для чего тренерами центра используются такие формы работы, как посещение урока физической культуры и массовых спортивных соревнований в школах, коллективах физической культуры района проверка уровня общефизической и спортивной подготовки по установленным контрольным нормативам.

Зачисление обучающихся в группы начальной подготовки производится по заявлению родителей поступающего, по результатам сдачи контрольных нормативов. Кроме того, необходимо письменное разрешение врача-педиатра поликлиники по месту жительства.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в детско-юношеском центре являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в оздоровительно-спортивном лагере с дневным пребыванием детей и оздоровительные мероприятия.

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед детско-юношеским центром, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

В ДЮЦ разрабатываются учебные планы и учебно-тематическое планирование на учебный год и оперативные (на каждый месяц, микроцикл и отдельное занятие) планы.

План на отчетный год для каждой учебной группы разрабатывается в соответствии с учебным планом данной программы. При его составлении учитывается, что начиная с тренировочного этапа, в годичном цикле занятий выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Тематический учебный план и примерные графики распределения учебных часов для этапа начальной подготовки, тренировочного этапа и этапа углубленной подготовки представлены в программе.

Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью. В период каникул и пребывания в спортивном лагере учебно- тренировочная нагрузка увеличивается.

Продолжительность одного занятия на этапе начальной подготовки не должна превышать 2-х часов, на тренировочном этапе и этапе углубленной подготовки 3-х академических часов.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед продолжительностью 10-20 мин. Кроме того теоретические знания приобретаются также на практических занятиях. При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия, видеозаписи, учебные фильмы, интернет ресурсы.

Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнования. В ДЮОЦ предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, муниципальные, региональные, межрегиональные соревнования с участием команд различных возрастных групп.

Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 13-14 лет. Учебным планом отводится на это специальное время. Кроме того, соответствующие навыки совершенствуются в процесс учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

Рациональное планирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки. Содержание требований к уровню подготовленности обучающихся по футболу составляют конкретные количественные показатели по основным видам подготовки, физическому развитию, результатам участия в соревнованиях, подготовке кандидатов в члены сборных команд .

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей и специальной физической технико-тактической подготовке.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании решения педагогического совета с учетом выполнения юными футболистами контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке, медицинских показателей, наличие установленного спортивного разряда.

Итоговая успеваемость подводится два раза в год: в конце подготовительного периода (март-апрель) и соревновательного (май- сентябрь) периодов.

Выполнение программы по каждому году обучения служит основным критерием оценки качества работы отдельного тренера и спортивной школы в целом. Оценка качества учебно-тренировочной работы только по результатам участия в соревнованиях неприемлема в работе с юными футболистами.

В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы центра (климатические условия, наличие материальной базы, контингент обучающихся и т.д.) педагогический совет школы может вносить изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

3. Методическая часть

I. Теоретическая подготовка

(для всех возрастных групп)

Тема I. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательные школы-интернаты олимпийского резерва.

Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по футболу.

Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры, Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, чемпионаты Европы и мира).

Современный футбол и пути его дальнейшего развития.

Российский футбольный союз, РПЛ, ФНЛ, ПФЛ, молодёжные команды, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращение под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Режим и питание спортсмена.

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

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

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлений, переутомлений. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

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

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

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

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

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

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

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

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка.

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

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

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

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

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

Тема 8. Техническая подготовка.

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

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

Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Тема 9. Тактическая подготовка.

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

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

Тактика игры в защите: «зона», «персональная зона», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрытие всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».

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

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

Тема 10. Морально-волевая подготовка спортсмена.

Психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке футболистов.

Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов.

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

Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

Тема 11. Основы методики обучения и тренировки.

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

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

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

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

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

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

Тренировка – основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении тренировки : задачи, содержание её частей и нагрузка.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Тема 12. Планирование спортивной тренировки и учет.

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

Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов.

Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов.

Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Тема 13. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, капитана команды.

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

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

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

Тема 14. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

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

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

Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 15-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанные с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 15. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле(мини-футбольная площадка) для проведения занятий и соревнований по футболу(мини-футболу) и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.

Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка.

Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца мишени и т.п.) и его назначение.

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

Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

2. Физическая подготовка

(для всех возрастных групп)

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по 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. Общеразвивающие 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, повороты в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

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

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

3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивками мячами – поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие 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 полуприседе.

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

4. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов,

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, 400, 500, 800м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега.

7. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10м 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. Ускорение под углом 30° - 50° . Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 -150м (15-20м с максимальной скоростью, 10-15м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны, «Сумей догнать» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180°). 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» (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15м и т.д. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

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

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

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, 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 препятствия. 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, опилками, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. 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 и ворота; удары на дальность.

Толчок плечом партнера. Борьба за мяч.

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. Упражнение для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнение в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Среди 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.

Многokrратно 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 ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

4. Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, на сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «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 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

3. Техническая и тактическая подготовка

(для отдельных возрастных групп)

Этап начальной подготовки 1-2 год обучения (7-9 лет)

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки:

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

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, падения, обманных движений, посылая мяч низом и вверх на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле.

Техническая подготовка.

Тактика нападения.

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

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 (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие 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: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

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

Тренировочный этап 1-2 год обучения (9-11 лет)

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, по воротам и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на прочность 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.

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. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны им назад (в зависимости от расположений игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

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

Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обменные движения (финты). Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч. Финты с ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру, «ударом головой». Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча».

Выполнение обманных движений в единоборстве с активным и пассивным сопротивлением.

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

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

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 мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка, и в прыжке.

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

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

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

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

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

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

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

Тактика защиты.

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

Групповые действия. Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиций и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

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

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; указания партнерам при обороне, как занять правильную позицию; выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры. Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Тренировочный этап 3-4 год обучения (11-13 лет)

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Удары в движении, 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.

Удары по мячу головой. Удары серединой 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.

Остановки мяча. Остановка с поворотом до 180⁰ внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

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.

Обманные движения. Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча. Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении; 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 рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной

игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободной от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

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».

Командные действия. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

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.

Учебные и тренировочные игры.

Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

Этап углубленной подготовки 1 год обучения (13-14 лет)

Техническая подготовка.

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

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

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

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

Остановка мяча. Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводят мяч в удобное положение для дальнейших действий.

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

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

Отбор мяча. Совершенствование умения определять (угадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

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

Техника игры вратаря. Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствование бросков руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открывание»; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создании численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроты действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим более выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне.

Учебные тренировочные игры.

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Инструкторская и судейская практика.

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

Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно.

Практика судейства на соревнованиях внутри учреждения, района.

Этап углубленной подготовки 2 год обучения (14-15 лет)

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.

Техника владения мячом. Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, финтов, отбора мяча с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности в состоянии утомления.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и конкретного соперника.

Групповые действия. Совершенствование до автоматизма взаимодействия игроков при выполнении комбинации в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывание новых комбинаций. Умение быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.

Командные действия. Совершенствование игры по избранной тактической системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть, умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку и др.). Перестраивание тактического плана и ритма игры при четком взаимодействии в линиях защиты и нападения.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства опекаемых соперников.

Групповые действия. Совершенствование организации противодействия «комбинациям» соперников в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.

Командные действия. Совершенствование игры в обороне по избранной тактической системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков и тактики ведения игры будущими соперниками.

Техника игры вратаря. Совершенствование тактических способностей и умений в игре в воротах и на выходе, организации атаки; руководства действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.

Учебные и тренировочные игры.

Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проигрывание плана игры с будущими соперниками.

Инструкторская и судейская практика.

Совершенствование навыков в организации группы.

Подбор упражнений для основной части урока и проведение ее.

Составление конспекта урока и его самостоятельное проведение.

Организация и проведение занятий с новичками секций футбола общеобразовательных школ, командами клубов «кожаный мяч».

Практика судейства в процессе учебных занятий и соревнований в ДЮОЦ, муниципальных соревнований. Организация и проведение соревнований между обучающимися ДЮОЦ.

III. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

I. Планирование учебно-тренировочного процесса.

ДЮОЦ работает на основе следующих документов планирования: перспективный план (на несколько лет), годовой план (на учебный год), рабочий план (на каждый месяц и недельный цикл).

Перспективный план должен включать следующие основные разделы:

Краткая характеристика учебной группы.

1. Цель и основные задачи на планируемый период.

2. Этапы подготовки их продолжительность, основная направленность процесса тренировки на этапах.
3. Основные соревнования.
4. Спортивно-технические показатели и модельные характеристики по годам.
5. Комплектование учебной группы
6. Педагогический и врачебный контроль.

Перспективный план предусматривает постепенное повышение сложности решаемых задач и волнообразное увеличение объема и интенсивности нагрузки, командные действия, тактика защиты для различных возрастных групп. При этом возрастание спортивных нагрузок планируется с таким расчетом, чтобы каждый период следующего годичного цикла начинался и заканчивался на более высоком уровне, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла.

Годовой план. Тренировки составляется для каждой учебной группы, исходя из круглогодичности подготовки и в соответствии с утвержденным режимом учебно-тренировочной работы. В годовом плане детально излагается содержание тренировки с учетом поставленных задач, возраста занимающихся, их подготовленности, календаря соревнований, материальных условий, итогов реализации прошлогоднего плана и т.д. При планировании особенно важно учитывать режим учебы в общеобразовательной школе (динамику учебной нагрузки, экзамены, каникулы и т.д.)

Учитывая тот факт, что в работе с юными футболистами 7-11 лет основная направленность тренировки – обучающая, для данных учебных групп не предусматривается четкая периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Однако в более старших возрастных группах периодизация выражается уже более четко; в годичном цикле выделяются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный, и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

Подготовительный период. Задача этого периода состоит в том, чтобы обеспечить разностороннюю физическую подготовку футболистов и на этой основе совершенствовать технико-тактическую подготовку для успешного выступления в соревнованиях. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер как по содержанию, так и по нагрузкам.

Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Общеподготовительный этап. Основная направленность тренировки на этом этапе характеризуется созданием и совершенствованием предпосылок, на базе которых достигается спортивная форма.

Физическая подготовка на этом этапе направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости).

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

С п е ц и а л ь н о – п о д г о т о в и т е л ь н ы й э т а п. Тренировочный процесс на этом этапе направлен на непосредственное становление спортивной формы. Здесь совершенствуются физические качества и функциональные возможности футболистов с учетом специфики игр, а также решаются задачи дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовленности.

Основным средством подготовки служат специальные упражнения без мяча и с мячом. Постепенно повышается доля тренировочных игр, но они не должны подменять учебно-тренировочной работы.

В системе недельных микроциклов после двух недель с более высокой общей нагрузкой и интенсивностью необходимо планировать разгрузочный микроцикл с уменьшенной нагрузкой.

Соревновательный период. У футболистов соревновательный период продолжается 5-6 месяцев. Это обстоятельство вызывает определенные трудности в планировании тренировочного процесса.

Необходимо широко использовать общеподготовительные упражнения для создания специального фундамента на котором будет поддерживается высокий уровень подготовленности до конца периода.

Физическая подготовка в этом периоде направлена на обеспечение ее наивысшего уровня и удержание на протяжении всего соревновательного периода.

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

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

Переходный период начинается по окончании соревнований. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности. Основными средствами являются пробежки, баскетбол, теннис, волейбол, подвижные игры и другие физические упражнения.

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

Активное занятие физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения спортивной формы.

Реализация годовой схемы распределения спортивных нагрузок осуществляется в рамках тренировочных и межигровых микроциклов.

К тренировочному циклу относится короткий промежуток времени, который преимущественно применяется в подготовительном периоде. Основная цель – обеспечить повышение тренированности и развитие спортивной формы.

В межигровых (соревновательных) микроциклах занятия варьируются между двумя соревнованиями. Основной задачей цикла является повышение (или поддержание) достаточного уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение наилучшей подготовки к следующей игре.

Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

- конкретных задач на данный период тренировки;
- особенности этапов и периодов подготовки;
- состояния спортивной формы игроков;
- технико-тактической подготовленности футболистов;
- необходимости повторно применять разнонаправленные упражнения при оптимальной связи между ними;
- общего режима деятельности (особенно учебной);
- климатических условий и некоторых других.

Наиболее существенным и объективным фактором является взаимодействие процессов утомления и восстановления, которые развиваются в организме футболистов и обуславливают чередование нагрузки и отдыха, а также изменение величины и характера нагрузок в микроцикле.

Несмотря на множество условий, влияющих на структуру при распределении нагрузки в отдельном занятии, в микроциклах и макроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы:

- повторность применений нагрузок;
- постепенность повышения нагрузки;

- волнообразность распределения нагрузки.

С физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах, системах и их функциях под влиянием определенной нагрузки. С педагогической точки зрения только повторностью обеспечивается становление и совершенствование необходимых умений и навыков.

Так как воздействие каждого последующего тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, то повторность должна быть оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности. Однако не все тренировки проводятся в условиях полного восстановления и «сверх восстановления». Периодически допускается проведение занятий в группах старших возрастов на фоне частичного недо восстановления. Во время последующего и обязательного отдыха возможно получить мощный подъем работоспособности.

Величина повторения не должна быть постоянной, так как организм спортсменов быстро адаптируется к одинаковым нагрузкам и ее тренировочный эффект уменьшается. Поэтому необходимо постепенно (без резких скачков) увеличивать тренировочные нагрузки. Так же постепенно возрастают требования ко всем видам подготовки. Однако рост тренировочных нагрузок не носит прямолинейный характер. Как микроциклам так и более длительным периодам свойственна волнообразная динамика.

Оценка тренировочных занятий по нагрузке зависит от их содержания, продолжительности и интенсивности.

Большая нагрузка – занятие продолжительностью 2-3 часа с плотностью до 90% и высокой интенсивностью.

По физической подготовке в него входят все скоростные упражнения, упражнения по воспитанию общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений.

По технической подготовке – специальные упражнения, выполняемые на максимальной (околопредельной) скорости со значительным перемещением.

По тактической подготовке – упражнения сверхсоревновательной насыщенности: игры и игровые упражнения со специальными заданиями (постоянное перемещение, держание своего игрока, ограниченное число касаний и т.д.), игры в уменьшенных составах на большой площадке. Специальные тренировочные и товарищеские игры в основном характеризуются большими нагрузками.

Средняя нагрузка – занятие продолжительностью 1,5-2 часа со средней плотностью и умеренной интенсивностью.

В физическую подготовку включаются упражнения на ловкость, силу (с достаточным интервалом отдыха) и выносливость (средние дистанции).

В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию в технике (в единоборстве, в групповых взаимодействиях).

В тактическую подготовку – упражнения по разучиванию новых комбинаций, игровые упражнения 3х2, 4х3, 4х2 и т.д., обычные двухсторонние игры в комплексном уроке.

Малая нагрузка – занятие продолжительностью 1-1,5 часа с уменьшенной интенсивностью.

В физическую подготовку входят общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость, координацию.

В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию в технике (без единоборства и больших перемещений).

В тактическую подготовку – упражнения во взаимодействиях вдвоем, в звеньях, в линиях; игры в уменьшенных составах (5х5, 6х6).

Следует отметить, распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификация используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематических занятий и с ростом тренированности организма адаптируется к определенным нагрузкам.

Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме футболистов. На тренировочном этапе и этапе углубленной подготовки рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу. Трем уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны:

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

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

Оценка величины тренировочной нагрузки.

Средний	Интенсив-	Длительность	Величина	Наименование
---------	-----------	--------------	----------	--------------

пульс (уд/мин)	ночь	тренировочного занятия	нагрузки (Количество сердечных сокращений)	нагрузки
175	87	120	21000	большая
		90	15750	большая
		60	10500	средняя
		30	5250	малая
165	79	135	22275	большая
		120	19800	большая
		90	14850	большая
		60	9900	средняя
		30	5250	малая
150	66	135	20250	большая
		120	18000	большая
		90	13500	средняя
		60	9000	средняя
		30	4500	малая
130	50	135	17550	большая
		120	15600	большая
		90	11700	средняя
		60	7800	малая
		30	3900	малая

Основной формой тренировки являются тренировочные занятия. В тренировочном процессе с юными футболистами применяют как комплексные, так и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке.

Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от первых, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две, три задачи.

При составлении комплексных занятий не следует включать большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему.

Приводится примерная схема расположения материала в трех видах комплексных занятий.

I. Комплексное занятие, решающее задачи физической,

технической и тактической подготовки.

Подготовительная часть.

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

Основная часть.

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть.

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

II. Комплексное занятие, решающее задачи

технической и физической подготовки.

Подготовительная часть.

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

Основная часть.

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приемов без единоборств и с применением сопротивлением соперника.
4. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

Заключительная часть.

1. Подвижная игра: «Охотники и утки» или «мяч по кругу».
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

III. Комплексное занятие, решающие задачи

технической и тактической подготовки.

Подготовительная часть

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

Основная часть.

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника.
4. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

Заключительная часть.

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

Общие схемы построения тренировочных и межигровых микроциклов по направленности и динамике нагрузки в различных периодах годового цикла для учебно-тренировочных групп (с 13 лет) и групп спортивного совершенствования представлены ниже.

Примерный тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий

С обучающимися 12-13 лет на общеподготовительном этапе.

№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин.)	Нагрузка
1	2	3	4
1	Теоретическое занятие согласно тематическому плану программы.	45	малая

	Совершенствование технико-тактических приемов. Удары и передачи мяча головой в процессе игровых упражнений.	60	
2	Развитие скоростно-силовых качеств. Старты, ускорения, прыжковые упражнения, акробатические упражнения, упражнения с отягощениями.	60	средняя
	Учебно-тренировочная игра с тактическим заданием: выбор места, «закрывание» и «открывание», смена мест.	60	
3	Развитие специальной выносливости. Спортивные и подвижные игры. Эстафета с мячом.	60	большая
	Мини-футбол	60	
4	Развитие ловкости. Акробатические упражнения. Подвижные игры, эстафеты с мячом.	30	малая
	Совершенствование индивидуального технического мастерства. Удары по цели на точность попадания. Совершенствование передач.	60	
5	Развитие общей выносливости. Кроссовая или лыжная подготовка, подвижные игры, эстафеты.	60	большая
	Мини-футбол.	60	
6	Активный отдых. Восстановительные мероприятия.		
7	Совершенствование технико-тактических навыков в контрольных или товарищеских играх .	90	средняя

Примерный тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий

с обучающимися 13-14 лет на общеподготовительном этапе.

№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин.)	Нагрузка
1	2	3	4
	Совершенствование технико-тактического мастерства в круговой тренировке.	60	малая

1			
2	Развитие скоростно-силовых качеств.	30	большая
	Различные прыжковые упражнения, эстафеты, упражнения с партнером.	45	
	Игровые упражнения. Борьба за мяч 4х3,3х2.	45	
3	Теоретическое занятие – согласно тематическому плану программы.	30	малая
	Развитие ловкости. Кульбиты, кувырки, жонглирование мячом в парах, эстафеты.	30	
	Спортивные игры. Баскетбол, волейбол ногами и головой.	60	
4	Совершенствование индивидуального технического мастерства. В различных упражнениях остановки мяча бедром и грудью.	30	большая
	Развитие общей выносливости. Бег с изменением темпа, повторный бег. Кросс по пересеченной местности.	45	
	Мини-футбол	60	
5	Совершенствование технических приемов. Ведение мяча с обводкой стоек, обводкой партнера, передача мяча на различные расстояния.	50	малая
	Мини-футбол.	40	
6	Техника и тактика в игровых упражнениях, контрольных и товарищеских играх (применительно к конкретным климатическим условиям).	90	средняя
7	Подготовка к сдаче нормативов	90	средняя

Примерный тренировочный цикл для группы

Учебно-тренировочные

14-15 лет на общеподготовительном этапе.

Дни	Преимущественная направленность	Дозировка	Нагрузка
-----	---------------------------------	-----------	----------

недели		(мин.)	
1	2	3	4
1	Активный отдых. Восстановительные мероприятия		
2	Совершенствование техники игры с использованием принципов круговой тренировки.	30	Средняя
	Мини-футбол.	30	
	Скоростно-силовая подготовка. Общеразвивающие упражнения с отягощением. Беговые и прыжковые упражнения с отягощением. Игровые упражнения с единоборством.	60	
3	Совершенствование индивидуального технического мастерства с учетом занимаемого места в команде, недостатков и сильных сторон футболистов.	60	большая
	Совершенствование скоростной выносливости. Беговые упражнения без мяча и с мячом с использованием повторного или интервального метода тренировки. Игровые упражнения 4х2,5х3.	60	
4	Совершенствование технико-тактического мастерства в игровых упражнениях.	60	средняя
	Развитие общей выносливости. Повторный и переменный бег, кросс; лыжи, плавание.	60	
5	Развитие ловкости. Акробатические упражнения. Эстафеты. Упражнения на батуте.	30	средняя
	Совершенствование индивидуального технического мастерства. Прямые и резаные удары, остановки с переводом. Удары головой в прыжке.	60	
	Мини-футбол.	30	
6	Совершенствование технико-тактического мастерства в игровых упражнениях.	90	средняя

7	Технико- тактическая подготовка в игровых упражнениях, контрольных и товарищеских играх (применительно к конкретным климатическим условиям)	120	большая
---	---	-----	---------

Примерный тренировочный цикл

учебно-тренировочных занятий с обучающимися

12-13 лет на специально-подготовительном этапе.

№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин.)	Нагрузка
1	2	3	4
1	Комплексное развитие двигательных качеств посредством круговой тренировки.	120	средняя
2	Технико-тактическая подготовка – штрафные и угловые удары, действия игроков обороны и нападения.	45	средняя
	Мини-футбол или двухсторонняя игра.	45	
3	Скоростно-силовая подготовка. Рывки, ускорения, прыжки, упражнения с весом, партнером, толчки плечом партнера.	45	большая
	Игровые упражнения 5х3, 4х3, 3х2.	75	
4	Теоретическое занятие-согласно тематическому плану программы.	30	малая
	Совершенствование индивидуального технического мастерства (удары по мячу с лета и полулета).	60	
5	Совершенствование общей и специальной выносливости в упражнениях с мячом (игра 3х3 с четырьмя воротами, 5х5 эстафеты с мячом).	120	большая
6	Активный отдых. Восстановительные мероприятия.		
7	Технико-тактическая подготовка в учебно-тренировочных играх.	90	средняя

Примерный тренировочный цикл

учебно-тренировочных занятий с обучающимися

13-14 лет на специально-подготовленном этапе.

№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин.)	Нагрузка
1	3	4	5
1	Технико-тактическая подготовка. Игровые упражнения: действия с ограничением в касаниях мяча, стенка, «скрещивание».	120	средняя
2	Скоростно-силовая подготовка. Челночный бег, прыжковые упражнения, ускорения, рывки, упражнения с гантелями; с отягощениями, упражнения с партнером, акробатические упражнения.	45	большая
	Мини-футбол или двухсторонняя игра.	75	
3	Теоретическая подготовка – согласно тематическому плану программы.	45	малая
	Совершенствование индивидуального технического мастерства - удары головой в цель без прыжка и в прыжке, удары по цели из различных положений с преодолением сопротивления.	75	
4	Комплексное развитие двигательных качеств (акробатические упражнения, прыжки, подвижные игры, эстафеты).	45	средняя
	Игровые упражнения – 4х3, 3х2, 5х5.	30	
	Совершенствование групповых и командных действий при выполнении стандартных положений (свободные и штрафные удары, угловые удары).	45	
5	Совершенствование общей и	120	большая

	специальной выносливости – бег повторный и интервальный с мячом и без мяча, подвижные игры, «Пятнашки», «Салочки».		
6	Активный отдых. Восстановительные мероприятия.		
7	Технико-тактическая подготовка в игровых упражнениях, контрольных и товарищеских играх (примерно к конкретным климатическим условиям).	90	средняя

Примерный тренировочный цикл для группы

Учебно-тренировочные 14-15 лет на специально-подготовленном этапе.

№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин.)	Нагрузка
1	2	3	4
1	Активный отдых. Восстановительные мероприятия		
2	Скоростно-силовая подготовка. Беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты.	45	средняя
	Совершенствование технического мастерства с использованием принципов круговой тренировки.	75	
3	Развитие специальной выносливости с использованием упражнений с мячом, подвижных и спортивных игр. Двухсторонняя игра.	120	большая
4	Совершенствование тактики игры и функциональная подготовка. Игровые упражнения со специальными заданиями, направленные на совершенствование взаимодействия внутри линий и между линиями.	120	средняя
5	Развитие ловкости и координации. Акробатические упражнения, эстафеты. Специальные упражнения с мячом.	60	средняя
	Совершенствование тактических	60	

	комбинаций в стандартных положениях.		
6	Теоретические занятия – согласно тематическому плану.	45	средняя
	Совершенствование технического мастерства с учетом занимаемого места в команде.	75	
7	Технико-тактическая подготовка в контрольных или товарищеских играх.	120	большая

Примерный межигровой цикл

учебно-тренировочных занятий с обучающимися

12-13 лет в соревновательном периоде.

№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин.)	Нагрузка
1	3	4	5
1	Активный отдых. Восстановительные мероприятия. Совершенствование индивидуального технического мастерства игроков, не принимающих участие в календарной игре.		
2	Теория – разбор игры.	30	средняя
	Совершенствование индивидуального технического мастерства (с учетом слабых и сильных сторон подготовки)	90	
3	Скоростно-силовая подготовка. Упражнения с отягощением, прыжковые упражнения. Бег по наклонной плоскости.	30	большая
	Технико-тактическая подготовка. Упражнение «игра в стенку», игровые упражнения 3х3, 4х3, 3х2.	90	
4	Совершенствование техники игры с учетом занимаемого места в команде.	90	малая
5	Комплексное совершенствование	120	средняя

	двигательных качеств (специальная выносливость и атлетическая подготовка)		
6	Индивидуальная и групповая тактическая подготовка. Совершенствование действий игроков при розыгрыше угловых, штрафных и свободных ударов.	90	малая
7	Установка на игру. Календарная игра.	90	большая

Примерный межигровой цикл

учебно-тренировочных занятий с обучающимися

13-14 лет в соревновательном периоде.

№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин.)	Нагрузка
1	3	4	5
1	Активный отдых. Восстановительные мероприятия. Совершенствование индивидуального технического мастерства игроков, не принимающих участие в календарной игре.		
2	Теоретическая подготовка–разбор игры. Индивидуальное развитие двигательных качеств с учетом дальнейшего совершенствования сильных и улучшения слабых сторон подготовки.	30	средняя
	Технико-тактическая подготовка. Упражнения «скрещивание», перехваты, смена мест.	90	
3	Скоростно-силовая подготовка (прыжки без изменения направленности, с различных исходных положений, подвижные игры).	120	большая

4	Совершенствование индивидуального технического мастерства (с учетом выполнения основных функций игроков).	60	средняя
	Совершенствование техники и тактики в учебно-тренировочной игре (с применением «игры в стенку» и «скрещивания»).	60	
5	Совершенствование специальной выносливости в игровых упражнениях.	120	большая
6	Индивидуальная технико-тактическая подготовка (в защите – страховка партнера и правильный выбор позиции при атаке флангом; в нападении – атака флангом со сменой и без смены мест).	90	малая
7	Установка на игру. Календарная игра.	120	большая

2. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий

в различных возрастных группах.

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных футболистов. Подготовка обучающихся осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

В связи с тем, что мальчики 7-9 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важный для игровой деятельности психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к занимающимся.

Начальное обучение юных футболистов 7-9 лет технике владения мячом и тактике игры следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять много упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более двух-трех тренировочных приемов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на футбольном поле установленных размеров.

Ознакомление начинающих футболистов с основными группами технических приемов, позволяющими успешно вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию стойкого интереса занимающихся к футболу.

Овладение тактическими действиями в условиях командной игры II x II является для них наиболее трудной задачей. Мальчикам доступно овладение индивидуальными и тактическими действиями в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 3x3, 4x4, 5x5 на малых игровых площадках (30-50м и 20-30м).

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами.

Учитывая что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с детьми 7-9 лет до 50% времени следует отводить физической подготовке. Используются доступные средства из программного материала по общей и специальной физической подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, гибкости, ловкости.

Для решения задач, стоящих перед группами этапа начальной подготовки, используются в основном комплексные учебно-тренировочные занятия.

В возрасте 10-12 лет значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости, что создает необходимую основу для успешного овладения рациональной техникой передвижения. Значительное повышение скорости бега в этом возрасте обусловлено естественным ростом быстроты движений, предпочтение отдается естественным движениям, выполняемым в игровой форме, в спортивных и подвижных играх. Игровой материал должен занимать до 50% времени.

Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы следует осуществлять весьма осторожно, используя в основном кратковременные силовые напряжения, в большинстве случаев динамического характера. Применяются главным образом упражнения с отягощениями небольшого веса, выполняемые с большой скоростью. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиты слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

В занятиях с юными футболистами 10-12 лет основным средством воспитания общей выносливости является равномерный длительный бег. Его продолжительность постепенно увеличивается с 10 до 30 мин. Используются также циклические виды спорта, плавание, лыжи и т.д.

Воспитание ловкости и гибкости создает основу для успешного овладения сложными по координации движениями. Рекомендуется применять подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапные остановки, изменение направления, повороты).

Для воспитания гибкости используются упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой, в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки.

При изучении техники и тактики используются в основном целостные упражнения. Причем все они должны носить строгую целевую направленность. Количество стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается. Меняется и усложняется обстановка. Предпринимаются попытки выполнить изучаемое действие со скоростью и усилием, близкими к максимальным. При этом важно, чтобы технические параметры и тактические действия при выполнении не искажались, а целевая точность была в допустимых границах.

В возрасте 12-14 лет скорость повышается главным образом благодаря возрастанию скоростно-силовых качеств и мышечной системы. Поэтому значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрые спрыгивания и выпрыгивания, переменные ускорения в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8-10 раз по 10-15 сек.) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2-3 мин.

Юным футболистам доступны упражнения с отягощением, равным 50% собственного веса. Однако для воспитания силы в основном используется скоростно-силовые упражнения.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км; повторный бег на отрезках 30-40-50 м с короткими интервалами отдыха (15-30 сек); подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30-40 сек с частотой пульса 160-170 уд/мин, число повторений в серии – 4-6, число серий - 2-3 с интервалом отдыха 1,5-2,5 мин).

На этапе углубленной подготовки большое внимание уделяется воспитанию быстроты, которая наиболее трудно поддается развитию. Чтобы избежать преждевременной стабилизации достигнутого уровня развития быстроты, необходимо наряду с повторным бегом максимальной скорости широко использовать скоростно-силовые и собственно силовые упражнения (на гимнастических снарядах, со штангой и т.д.).

На этапе углубленной подготовки вследствие увеличения общего объема применяемых средств тренировки и соревнований все большее значение получает использование одного упражнения для решения нескольких задач с учетом сопряженных воздействий. В процессе тренировки упражнения подбираются:

- по направленности, характеризующей содержание и структуру игры (совершенствование техники и тактики, развитие физических качеств);
- по воздействию на отдельные функции организма (аэробные, анаэробные и смешанные);
- по продолжительности и интенсивности упражнений, количеству повторений, величине пауз ит.д.

Применяя специальные упражнения с мячом с учетом величины и направленности нагрузок, представленных в таблице можно совершенствовать технико-тактическое мастерство и развивать целенаправленно физические качества.

Компоненты нагрузки	Направленность нагрузки			
	Развитие общей выносливости	Развитие специальной выносливости	Развитие скоростной выносливости	Развитие скорости
1	2	3	4	5
1. Интенсивность упражнений	75-85% от максимальной	90-95% от максимальной	95-100% от максимальной	максимальное
2. Продолжительность упражнения	Длительная работа при ЧСС от 150-165-до 175-180 уд/мин	от 20 сек до 2-2,5 мин	бег 20-70 до 6-8 сек	бег на 15-60м от 2,5 до 7 сек
3. Интервалы отдыха между повторениями	от 1,5 до 3-4 мин	Сокращаются от 4-6 мин до 2 мин	до 2 мин (в зависимости от длины отрезка)	до полного восстановления, чтобы не падала скорость
4. Характер отдыха	Малоинтенсивная работа	ходьба	ходьба	ходьба, малоинтенсивная работа
5. Число повторений	не должно приводить к накоплению пульсового долга	3-4 повторения в серии	4-5 повторений в серии	от 8-10 повторений в серии
6. интервалы отдыха между	-	от 15 до 25-30 мин	до 8-10 мин	до 10 мин

сериями				
---------	--	--	--	--

4. Воспитательная работа.

Длительность пребывания юного спортсмена в ДЮОЦ, большой объем и высокая интенсивность тренировочных занятий, постоянно растущий объем и сложность учебной программы в общеобразовательной школе, острый дефицит свободного времени, частые стрессовые ситуации, связанные с участием в соревнованиях – все эти факторы предъявляют очень высокие требования к физическому и психическому состоянию футболистов. Иногда их воздействие оказывается непосильным для спортсмена и тогда неизбежно снижение спортивных результатов или успеваемости в школе, а иногда и обоих этих показателей. Подобные нежелательные явления не только отрицательно сказываются на спортивных успехах, но в значительной мере могут осложнить его будущее. Вот почему так важно значение целенаправленной и систематической воспитательной работы в ДЮОЦ, которая окажет благотворительное влияние и на спортивные достижения, и на дальнейший жизненный путь спортсменов.

Планирование воспитательной работы. Эффективность воспитательной работы во многом зависит от четкости ее планирования, от умения тренера ставить на каждом этапе педагогического процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

Основным документом планирования является план воспитательной работы., который разрабатывается завучем и утверждается директором центра. План воспитательной работы составляется сроком на один год и включает работу по следующим основным направлениям:

1. Трудовое воспитание.
2. Нравственное воспитание.
3. Эстетическое воспитание.

Помимо этого в план включаются разделы: культурно-массовая работа, индивидуальная работа, связь с общеобразовательной школой, работа с родителями, связь со взрослыми командами.

Во избежание дублирования отдельных педагогических воздействий или совпадения сроков намеченных мероприятий необходимо скоординировать план воспитательной работы ДЮОЦ с аналогичным планом общеобразовательной школы или нескольких школ, на базе которых образованы секции центра.

План восстановительной работы составляется по следующей форме:

№№ пп	Мероприятия	Сроки проведения	Контингент (участники)	Ответственный за организацию и проведение	Отметка о выполнении
----------	-------------	---------------------	---------------------------	---	-------------------------

--	--	--	--	--	--

В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на массовые (с участием всех учебных групп школы), групповые (с участием одной или нескольких групп), и индивидуальные (рассчитанные на отдельных обучающихся).

Ниже приводится перечень форм воспитательной работы, которые можно использовать при составлении плана.

Трудовое воспитание: организация самообслуживания (подготовка и ремонт оборудования и инвентаря, подготовка и уборка мест тренировочных занятий, изготовление и оформление стендов и т.д.)

Нравственное воспитание: беседы на эстетические и спортивно-этические темы, диспуты, встречи с известными спортсменами, торжественный прием и выпуск воспитанников центра, проведение торжественных собраний, празднование «дней рождения», посещение музеев, выставок, встречи с деятелями литературы и искусства, походы в кино, экскурсии, турпоходы и др.

Учитывая ограниченный бюджет свободного времени юных спортсменов, необходимо вести поиск наиболее эффективной организации и использование форм воспитательной работы.

Одними из наиболее эффективных являются комплексные формы, которые сочетают в себе элементы всех основных направлений воспитательного процесса. Данные формы предполагают активное участие юных спортсменов в организации, подготовке и проведении планируемых мероприятий под руководством представителей, ответственных за их проведение. В свою очередь, тренеры-преподаватели осуществляют ненавязчивый контроль за ходом выполнения намеченных мероприятий, при необходимости действенную помощь.

Подобная организация воспитательного процесса возможна лишь при наличии дружного, сплоченного коллектива тренеров-преподавателей и воспитанников, где успехи и неудачи каждого члена становятся достоянием и объектом внимания остальных, а общее дело - личной заботой каждого. Активная поддержка со стороны родителей и общеобразовательной школы позволит более плодотворно решать насущные воспитательные проблемы.

В плане воспитательной работы необходимо рационально сочетать массовые формы работы с работой в командах и индивидуальной работой. Оптимальный срок проведения массовых мероприятий – один раз в 2-3 месяца. Использование групповых форм зависят от возраста юных спортсменов, их образовательного и культурного уровня, графика учебно-тренировочных и школьных занятий.

Постоянное изменение воспитательных задач, совершенствования условий воспитания, расширение потребностей коллектива предъявляют требования к структуре плана, предполагая его перестройку в соответствии с изменениями перечисленных факторов.

Особое внимание в плане воспитательной работы необходимо уделять работе в спортивно-оздоровительных лагерях и во время выезда команды на соревнования в другие города, поскольку условия жизнедеятельности команды (одной или нескольких) имеют свои специфические особенности, которые прежде всего характеризуются отсутствием привычных в обычных условиях факторов воздействия, а именно: семьи, школы, друзей и знакомых. В связи с этим тренер становится главным и единственным руководителем воспитательного процесса, что накладывает на него очень серьезную ответственность.

Во время присутствия участников на соревнованиях воспитательная работа направлена прежде всего на обеспечение устойчивого психического состояния спортсменов, снятия эмоционального перевозбуждения, поддержания дружеских взаимоотношений, обеспечивающих высокую сплоченность коллектива.

Целенаправленное и конкретное планирование воспитательных воздействий позволит тренеру предусмотреть возможность проявления нежелательных явлений и наметить действенные меры их предотвращения.

Общеучрежденческий план воспитательной работы только в том случае окажет действительную помощь в воспитании юных спортсменов, если будет основан на реальном знании всех сторон жизни воспитанников, их интересов, уровня образования и способностей, особенностей характера, семейного положения, ведущих мотивов деятельности, т.е. другими словами, в основе планирования воспитательной работы лежит систематическая и целенаправленная работа по изучению личности воспитанников на каждом этапе педагогического процесса. В сборе подобной информации принимают активное участие все заинтересованные лица – тренеры-преподаватели, педагоги доп.образования, учителя, родители, но ведущая роль должна принадлежать тренерам, педагогам ДЮОЦ во главе с завучем и директором.

Использование специальных методов педагогики, психологии и социальной психологии для изучения групповых и индивидуальных показателей значительно повысит достоверность и объективность информации, полученной в результате наблюдений и бесед. Проведение подобных обследований группы в течении длительного периода позволит проследить динамику изменения показателей и своевременно скорректировать воспитательную работу в командах.

На основании плана воспитательной работы каждый тренер составляет план работы с группой. Форма, по которой составляется план и его основные

разделы, соответствует основному плану, однако он должен быть еще более конкретным по содержанию планируемой работы, учитывать особенности данного коллектива. Поскольку коллектив одной группы (команды) более мобилен в своем развитии, чем коллектив центра в целом, нецелесообразно планировать воспитательную работу в нем на длительный период. Наиболее оптимальный срок планирования – 3-4 месяца. Такой период работы позволит тренеру ставить более конкретные воспитательные задачи, намечая объективные сроки их решения с учетом реальных возможностей группы.

Активная и творческая совместная деятельность тренеров, учителей и родителей – залог дальнейшего совершенствования работы ДЮЦ по подготовке высококвалифицированных футболистов и воспитанию гармонически развитых граждан нашего общества.

Восстановительные мероприятия.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного футбола. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных футболистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Система восстановления включает организационные формы ее реализации, подбор адекватных средств восстановления и контроль за их эффективностью.

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

Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышения спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки, соответствии величины нагрузки функциональному состоянию футболистов.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных футболистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

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

психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, следует широко использовать тренерскому коллективу центра.

Система гигиенических факторов включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;

В комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренеры-преподаватели, медицинские работники и сами обучающиеся.

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влияния людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллективов). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренеры должны хорошо знать и постоянно контролировать микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Особенности учебной деятельности юных футболистов необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочного процесса. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок несколько снижается.

Личная гигиена – это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет:

- создать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;

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

Выбор времени для проведения тренировочных занятий устанавливается с учетом динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 14 до 20 час.

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

Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть калорийной, соответствующей энергетическим затратам спортсмена;

Полноценной, включающей в себя все необходимые пищевые вещества, сбалансированные в наиболее благоприятных соотношениях; разнообразной, хорошо усвояемой и доброкачественной.

Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом. Время приема пищи должно быть постоянным. Наиболее целесообразно четырехразовое питание.

Примерное распределение калорийности суточного рациона (%) при различном времени проведения тренировки представлено ниже.

	Тренировка во второй половине дня
1	2
Завтрак	35-40
Обед	30-35
Полдник	5
Ужин	25-30

5. Контрольные упражнения и нормативы

1. Для полевых игроков и вратарей.

По общей физической подготовке.

1. Бег 30 м.
2. Бег 300 м.
3. Бег 400 м.6-минутный бег.
4. 6-минутный бег .12-минутный бег.
5. 12-минутный бег.
6. Бег 10х30 м.
7. Прыжок в длину с места.
8. Тройной прыжок с места.
9. Пятикратный прыжок с места.

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

Время между попытками в тесте «бег 10х30 м» составляет 25 сек. Учитывается среднее время 10-и попыток.

3. Для полевых игроков.

По специальной физической подготовке.

10. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не более 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.

11. Бег 5х30 с ведением мяча выполняется также, 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.

12. 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 мяча о землю по коридору шириной 10м.

Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

13. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

По технической подготовке:

14. Удары по воротам на прочность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-12 лет – с расстояния 11 м). Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заднюю треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот, он 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.

15. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставится еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

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

3. Для вратарей.

17. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке – выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак).

На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.

18. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) – выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м.

Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.

19. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

Представленные контрольные нормативы являются переводными. Прием контрольных нормативов осуществляется в каждой учебной группе не менее двух раз в течение учебного года (сентябрь-октябрь, май-июнь). Для перевода в следующую учебную группу учащиеся каждой учебной группы должны выполнить строго определенное число нормативов. Отдельные юные футболисты, не выполнившие установленное число нормативов, но являющиеся перспективными, решением педагогического совета, в порядке исключения, переводятся в следующую учебную группу.

Нормативные требования для групп

этапа начальной подготовки 8-9 лет.

1. По общей физической подготовке.

1.	Челночный бег 3x10 или	10,0	9,5
	бег 30 м с высокого старта (сек)	6,0	5,5
2.	Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (количество попаданий)	1	2
3.	Кросс без учета времени (м)	300	500
4.	Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу) (м)	10,5	12,5
5.	Лазанье по канату с помощью ног (м)	1,5	2
6.	Ходьба на лыжах (км)	1	2
7.	Плавание (любым способом) (м) (если есть условия)	12	25
8.	Полоса препятствий (количество баллов)	7	9

2. По технической подготовке.

1.	Удар по мячу на дальность (м)	24	28
2.	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5x1,2 м) с расстояния 6 м –из трех попыток (сек).	24	28
3.	Бег на 30 м с ведением мяча (сек)	-	6,5
4.	Жонглирование мячом ногами (количество ударов)	-	8

Нормативы по физической подготовке и технике игры в футбол.

Для групп на тренировочном этапе и этапе углубленной подготовки

Упражнения	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
1	2	3	4	5	6	7	8
<u>По общей физичес-кой подготовке.</u> Для полевых игроков и вратарей.							
1. Бег 30 м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3
2. Бег 300 м (сек)	60,0	59,0	57,0	-	-	-	-
3. бег 400 м (сек)	-	-	-	67,0	65,0	64,0	61,0
4. 6-минутный бег (м)	-	-	1400	1500	-	-	-
5. 12-минутный бег (м)	-	-	-	-	3000	3100	3150
6. Бег 10х30 м (мин.сек)	-	-	-	-	-	-	4,50
7. Прыжок в длину с/м (см.)	160	170	180	200	220	225	240
8. Тройной прыжок с/м(см.)	450	460	520	560	600	-	-
9. Пятикратный прыжок (м)	-	-	-	-	-	12,00	12,50
<u>По специальной физической подготовке.</u> Для полевых игроков.							
1. Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2	4,8
2. Бег 5х30 м с ведением мяча (сек)	-	-	-	30,0	28,0	27,0	26,0
3. Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	-	-	45	55	65	75	80
<u>По технической подготовке.</u> Для полевых игроков.							
1. Удар по мячу на	6	7	8	6	7	8	6

точность (число попаданий)							
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар поворотам (сек)	-	-	-	10,0	9,5	9,0	8,7
3. Жонглирование мячом (количество раз)	8	10	12	20	25	-	-
Для вратарей.							
1. Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	-	-	-	30	34	38	40
2. Доставка подвешенного мяча кулаком в прыжке (м)	-	-	-	45	50	55	58
3. Бросок мяча на дальность (м)	-	-	-	20	24	26	30

6. Перечень информационного обеспечения

- 1.Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
- 2.Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
- 3.Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
- 4.В.В.Варюшин, Р.Ю.Лопачёв; Первые шаги в футболе. Методическое пособие. Российский футбольный союз 2013 г.
- 5.Гагаева Г.М. Психология футбола. – М., ФиС, 1979.
- 6.Годик М.А.,МосягинС.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. Российский футбольный союз 2012 г.
- 7.Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
- 8.Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
- 9.Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. Учебное пособие по спецкурсу для студентов пед.ин-тов. – М.: Просвящение, 1985.
- 10.О.Н.Иванов; Начальная подготовка вратаря в футболе. Методическое пособие. Российский футбольный союз 2014 г.
- 11.Лаптев А.П., Сучилин А.А. Юный футболист. – М.: ФиС, 1983.
- 12.А.В. Лексаков, М.М.Полишкис, С.А.Российский, А.И.Соколов. Комплексы упражнений для тренировки юных футболистов 6-12 лет. Учебно-методическое пособие. Российский футбольный союз 2014г.
- 13.Массовый футбол. Организационно-методическое пособие для учителей физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ. Москва 2013, 2014 год.
- 14.Правила игры в футбол. – М.: ФМС (последний выпуск).
- 15.Футбол: поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ И СДЮШОР (авторы: Сучилин А.А., Андреев С.Н. и др.). – М., 1985.

- 16.Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.
- 17.Хрущев С.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. 2-е изд., перераб. И доп. – М.: Медицина, 1980.
- 18.Ченади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1978.
- 19.Ченади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 1981.