

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА г. КАСПИЙСКА»

Принято на заседании
педагогического Совета
протокол № _____
18.09.2015 год



УТВЕРЖДАЮ
Директор «ДЮСШ г.Каспийска»
Д.Г. Минкайлов
18.09.2015 год

Дополнительная предпрофессиональная программа
физкультурно-спортивной направленности
по **ФУТБОЛУ**

*Программа рассчитана на детей
и подростков в возрасте от 8 до 18 лет*

Срок реализации программы 8 лет

г. Каспийск
2015г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа по футболу для детско- юношеской спортивной школы (ДЮСШ) разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Типовым положением об учреждении дополнительного образования детей, Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и к срокам обучения по этим программам

Данная программа разработана под условия, созданные в школе для занятий футболом с обучающимися разного возраста с учетом двигательного режима школьников Республики Дагестан Программа рассчитана на любой уровень подготовленности учащихся от 8 до 18 лет. Срок реализации программы 10 лет.

При ее разработке использовались ранее существующие программы по футболу для спортивных школ, учитывались новейшие данные научных исследований и передовой опыт работы детско-юношеских спортивных школ Республики Дагестан и за его пределами.

В соответствии с уставом учреждения и учетом регионального компонента, программой предусмотрено 52 учебные недели:

- 40 недель обучения в условиях ДЮСШ;
- до 4 недель участие в спортивно-оздоровительных лагерях и учебно- тренировочных сборах;
- до 8 недель самостоятельной подготовки детей по индивидуальным планам, разработанным тренерами- преподавателями.

В основу программы заложены основополагающие принципы, спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики:

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

Преемственность - определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей юных футболистов, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств, видов физических упражнений и изменения нагрузок.

В основе организации и проведения занятий отражаются принципы: гуманизации, демократизации, педагогики сотрудничества, доступности, коррекционной и адаптационной направленности в соответствии с которыми тренер обеспечивает каждому занимающемуся одинаковый доступ к учебно-тренировочному процессу.

Главной целью данной программы – является физическое совершенствование подрастающего поколения.

Задачи программы:

- Укрепление здоровья, улучшение физического развития и повышения физической подготовленности обучающихся.
- Обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям, развить двигательные способности и основные физические качества (ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость, координационные способности).
- Воспитание моральных, волевых, эстетических качеств, развитие памяти, внимания, умственного кругозора, общей культуры поведения и общения.
- Формирование высокого уровня технико-тактического мастерства.

Основные показатели работы спортивных школ по футболу – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных

требований по уровню подготовленности занимающихся (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовки), результаты выступления в соревнованиях.

Формирование групп на этапах подготовки.

Этап начальной подготовки. На этот этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики футбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Минимальный возраст для зачисления в группы начальной подготовки 8 лет. Продолжительность этапа 3 года.

Тренировочный этап. На этом этапе формируется группа учащихся на конкурсной основе из практически здоровых детей, прошедших обучение на этапе начальной подготовки и выполнившие нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимся контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке. Минимальный возраст для зачисления в учебно-тренировочные группы 10 лет. Продолжительность этапа 5 лет

При комплектовании групп учитывается возраст, физическая подготовленность обучающихся.

Основной формой учебно-тренировочной работы в ДЮСШ являются: групповые занятия по расписанию (количество занятий в неделю в зависимости от этапа подготовки), а также участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия. Обучающиеся старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований, и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Кроме организованных учебно-тренировочных занятий, обучающиеся должны самостоятельно проводить утреннюю зарядку, выполнять индивидуальные задания тренера по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности.

Сроки освоения программ.

№	Наименование программ	Уровень направленности	Нормативный срок освоения
	Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности		
1.	ФУТБОЛ		
	1. Этап начальной подготовки	Дополнительное образование	Три года
	2. Тренировочный этап	Дополнительное образование	Пять лет

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число занимающихся в группах	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало года
Этап начальной подготовки				
1-й	8	15	6	Выполнение нормативов ОФП
2-й		15	9	
3-й		12	9	
Тренировочный этап				
1-й	11	12	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП.
2-й		12	14	
3-й		12	16	
4-й		12	18	
5-й		12	20	

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Учитывая анатомо-физиологические особенности организма обучающихся, занятия футболом должны обеспечить:

- укрепление здоровья, закаливание;
- рост уровня физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники и тактики футбола;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей и дальнейшее развитие их способностей;
- профилактика вредных привычек и правонарушений

Показатели уровня физической подготовленности определяются с помощью контрольных испытаний два раза в год (вначале и в конце года). Освоение и совершенствование техники всех способов футбола, выполнение спортивных разрядов определяется участием обучающихся в соревнованиях различного ранга.

Основными **формами подведения итогов** реализации образовательной программы «Футбол» являются:

- Выступление обучающихся на соревнованиях всех уровней;
- Стабильность состава и прирост числа занимающихся;
- Выполнение обучающимися нормативов массовых и спортивных разрядов;
- Привлечение обучающихся в составы сборных команд города, области и т.д.;
- Снижение уровня заболеваемости в группах.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка обучающихся в школе.

На основании нормативной части программы и методических положений многолетней подготовки спортсменов МАОУДОД ДЮСШ г.Полярные Зори разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения педагогического совета и директора ДЮСШ.

Результаты, показанные учащимися на приемных и переводных испытаниях, заносятся в журнал учета групповых занятий ДЮСШ. Приемные и переводные нормативы проводятся соответственно в начале и в конце года.

Нормативная часть программы определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (физической, технико-тактической, игровой) и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовке юных футболистов. Многолетняя подготовка включает в себя следующие этапы: спортивно-оздоровительный, и начальной подготовки.

Цели программы:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития и повышение физической подготовленности учащихся Крайнего Севера.
- формирование потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом,
- нравственное воспитание, создание условий для самовыражения и основ футбола, овладение навыками игры в футбол,
- подготовка и участие в соревнованиях, самоутверждения личности,
- усвоение теоретических и технических навыков.

Основные задачи начальной подготовки

Группы **начальной подготовки- (1 года обучения)** укрепление здоровья и закаливание организма, привитие интереса к систематическим занятиям футбола, вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки направленную на гармоничное развитие физических качеств, общефизической подготовки и изучение базовой техники футбола, волевых и морально-этических качеств личности формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни. Освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола, участие в соревнованиях, изучение теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, правил игры в футбол.

Группы **начальной подготовки- (2-3 годов обучения)** укрепление здоровья, совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скоростно - силовых качеств, ловкости и общей выносливости, овладение основным арсеналом технических приемов игры, совершенствование тактических действий в звеньях и линиях команды, определение игровых наклонностей юных футболистов (с учетом желания самого спортсмена), участие в соревнованиях, изучение начальных сведений о самоконтроле, ознакомление с тактическими схемами ведения игры, воспитание умения заниматься самостоятельно.

Тренировочные группы.

Формируется группа учащихся на конкурсной основе из здоровых или практически здоровых детей, прошедших необходимую подготовку в течении 1 года и более и выполнившие нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения учащимся контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность по годам обучения и в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

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

Специализированные занятия по футболу начинаются с 11-12 лет.

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

- начальной подготовки;
- тренировочный, подразделяется на 2 раздела: начальной специализации и углубленной специализации.

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

На предварительном этапе это:

- формирование у детей интереса к спорту и футболу;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладения основами техники и тактики футбола.

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

- выявление детей способных к занятиям по футболу;
- формирования стойкого интереса к занятиям по футболу;
- всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;
- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;
- овладение основами соревновательной деятельности по футболу;

На учебно-тренировочном этапе целесообразно рассмотреть задачи, решаемые на начальной и углубленной специализации отдельно.

Задачи начальной специализации:

- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, координации и выносливости;
- овладение приемами техники футбола и их совершенствование в усложненных условиях;

- разучивание индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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

Разработанный и выверенный таким образом учебный план многолетней подготовки юных футболистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью явится составление планов-графиков на годичный цикл подготовки футболистов по каждому возрасту с расчетом на 52 недели: 40 недель непосредственно в условиях спортивной школы, 4 недели занятий в спортивно оздоровительном лагере и 8 недель по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

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

Направленности и содержанию по этапам и годам обучения свойственна определенная динамика.

С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения.

Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую и игровую.

Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.

Постепенный переход от освоения основ техники и тактики футбола к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.

Увеличение объема тренировочных нагрузок.

Увеличения объема игровых и соревновательных нагрузок.

Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Учебный план учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ по футболу

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
	до года	свыше года		до 2-х лет		свыше 2-х лет		
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Теоретическая	12	22	22	24	24	32	32	32
Общая физическая	50	70	70	140	140	164	164	164
Специальная физическая	30	46	46	62	62	118	118	118
Техническая	130	186	186	204	204	239	239	239
Тактическая	40	62	62	96	96	160	160	160
Игровая	30	36	36	42	42	100	100	100
Контрольные и календарные игры	12	28	28	36	36	58	58	58
Восстановительные мероприятия	-	-	-	10	10	20	20	20
Инструкторская и судейская практика	-	-	-			33	33	33
Контрольные испытания	8	18	18	10	10	12	12	12
Всего часов	312	468	468	624	624	936	936	936

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка футболистов имеет существенное значение, что связанное с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

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

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общеподготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Общеподготовительные упражнения

1. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

3. Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития скоростных качеств. Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых обще-развивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости. Обще-развивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, гандбол. Важным критерием для развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Специально-подготовительные упражнения

Специфика соревновательной деятельности футболистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

1. Силовые и скоростно-силовые;
2. Скоростные;
3. Координационные;
4. Специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность передвижения футболистов в соревновательной деятельности. Бег с преодолением препятствий. Бег с резиновым поясным эспандером. Упражнения с партнером. Челночный бег.

Упражнения для развития специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствует успешному ведению контактных единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчкового движения плечом, грудью и задней частью бедра.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в футболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным прогреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

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

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное **психологическое** воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки футболистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства футболиста. Высокая техническая подготовленность позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный

(физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

Техника передвижения. Бег обычный, бег приставным шагом. Бег по прямой и с изменением направления. Прыжки: вверх, вверх-вперед толчком одной и двумя ногами с места.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному мячу и катящемуся мячу (от игрока, навстречу ему, справа или слева). Выполнение ударов на точность после остановки, ведения и обманных движений.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка с места и с разбега по летящему на встречу мячу.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте и в движении. Остановка бедром и грудью летящего на встречу мяча.

Ведение мяча. Ведение мяча носком (средней частью подъема), внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча по прямой, по кругу, по «восьмерке», а также между стоек.

Обманные движения (финты). Остановка мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом); имитация удара по мячу ногой с последующим уходом от соперника вправо или влево.

Отбор мяча. Отбор мяча выбиванием и выпадом у соперника, движущегося на встречу, слева и справа от игрока.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных футболистов является тактическая подготовка.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изучаемых технических приемов в игровой обстановке. Определение и понимание игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков в играх на малых площадках в ограниченных составах 2х2,3х3,4х4. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента для «открывания» с целью получения мяча. То же для закрывания «соперника».

Групповые действия. Взаимодействие двух или трех партнеров в играх. Выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Выполнение простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Учебный план по теоретической подготовке

Тема	НП			ТЭ				
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Физическая культура и спорт в России	4	2	2	2	2	-	-	-
Этапы развития футбола в России	-	-	4	4	4	2	2	-
Футбол как вид спорта и средство физического воспитания	-	-	2	2	2	2	2	-
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	-	4	4	2	2	2	2	2

Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	6	4	2	2	2	2	2	2
Профилактика травматизма в спорте	-	-	-	2	2	2	2	2
Общая характеристика спортивной подготовки	-	-	-	-	-	2	2	2
Планирование и контроль подготовки	-	-	-	-	-	-	2	2
Основы техники игры и техническая подготовка	-	6	6	4	4	4	4	2
Основы тактики игры и тактическая подготовка	-	-	-	2	4	4	2	4
Физические качества и физическая подготовка	-	-	-	-	-	2	2	2
Спортивные соревнования	2	2	4	4	4	4	2	2
Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	2	2
Разработка плана предстоящей игры	-	-	-	-	-	-	4	4
Установка на игру и разбор результатов игры	-	-	-	4	6	6	18	20
Всего часов	12	18	24	28	32	32	38	46

Темы

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России и их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по футболу.

Состояние и развитие футбола в России

История развития футбола в мире и в нашей стране. Достижения футболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий футболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд футболистов на соревнованиях.

Психологическая подготовка футболистов

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности

организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий футболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития футболистов.

Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр кинограмм, кинокольцовок, видеозаписей игр.

Основы тактики игры и тактической подготовки

Понятие связанное со стратегией и тактикой игры «футбол». Классификация тактики футбола. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Тактика игры в не равночисленных составах. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры. Просмотр видеозаписей.

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования, как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по футболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по футболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Разработка плана предстоящей игры.

Сбор информации о сегодняшнем состоянии противника. Сопоставление сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составления плана предстоящего матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне. Эти построения проигрываются на пред игровой тренировке с внесением возможных коррекций.

Установка на игру и ее разбор.

Установка на игру – краткое сообщение игрокам команды плана игры в виде конкретных заданий в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении. Примерная схема проведения установки. В заключении, после объявления состава команды тренер настраивает команду на победу, вселяя уверенность в собственные силы. Установка проводится за 2-3 часа до матча, продолжительностью не более 30 минут.

Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды.

Оценка тренером прошедшего матча: анализ игры игроков, степень выполнения ими заданий. Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи,

представляется возможность высказать свое мнение игрокам. В заключении тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
7. Руководить командой класса на соревнованиях.

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

1. Составить положение о проведении первенства школы по футболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по ДЮСШ, СДЮШОР.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из обще-психологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и само регуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- **в подготовительном периоде подготовки** выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсорно-моторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- **в соревновательном периоде подготовки** упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- **в переходном периоде** преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Контрольные нормативы и тесты	Этапы					
	НП		ТЭ			
	Годы					
	1	2-3	1	2	3	4-5
По общей физической подготовке						
Бег 20 м. с в/с	4.88	4.59	4.32	4.25	4.17	4.12
Прыжок в длину толчком двух ног (см)	127	139	147	160	182	190
Отжимание на руках из упора лежа (кол-во)	17	23	31	37	41	43
Бег 20 м спиной вперед (с)	9.38	8.16	7.56	7.17	6.93	6.81
Челночный бег 4*9 м.	12.92	12.13	11.25	11.03	10.89	10.73
Комплексный тест На ловкость (с)	17.76	17.16	17.01	16.88	16.69	16.61
По специальной физической и технической						
Удар по мячу на дальность	24	26	28	34	38	54
Комплексное упражнение: Ведение, обводка, с последующим ударом в цель	14.0	13.0	12.1	11.0	10.0	9.0
Бег на 30 м с мячом	6.5	6.3	6.0	5.5	5.3	5.0
Жонглирование мячом ногами (м)	8	15	21	31	45	55

Литература

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.,1991, - С.543
2. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: Методические рекомендации/ под ред.И.И.Столова.- М.:Советский спорт, 2007. -136с.
3. Футбол: поурочная программа для юных футболистов СДЮШОР и ДЮСШ Москва 2000г.
4. Методические рекомендации по подготовке игроков № 1, 2, 3. Москва 1999г.
5. Истоки здоровья школьников на крайнем Севере В.И. Мазуревич, Мурманск 1994г.
6. Программа для ДЮСШ Москва. 1972г
7. Дозирование физических нагрузок школьников. Москва «Просвещение» 1991 г
8. Диагностика физического развития и двигательной подготовленности учащихся Кольского Заполярья. Мурманск. 2001г
9. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ Москва; 1986г.