

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

Принято решением педагогического совета МБУ ДО ДЮСШ Протокол № <u>1</u> от « <u>31</u> » <u>августа</u> 2020 г.	Утверждена директор МБУ ДО ДЮСШ О.Н. Сельгеев  2020г.
---	--

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа
по виду спорта «Футбол»

Разработана на основании федеральных государственных требований с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта – футбол

Срок реализации программы: 3 года

Составители:

Добыш Евгений Леонидович – тренер-преподаватель
Никитин Александр Юрьевич – тренер-преподаватель
Лебедь Елена Викторовна – заместитель директора
по учебно-воспитательной работе

с.Курсавка
2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Важное место в комплексе средств физического воспитания занимает футбол - очень популярная и массовая игра у детей и подростков. Соревнования по этому виду спорта включены в Олимпийские игры, чемпионаты мира, Европы.

Футбол привлекает своей зрелищностью, обилием разнообразных технико-тактических приемов, эмоциональной борьбой, коллективизмом. Им занимаются во всех звеньях физического воспитания.

Спортивная игра - весьма эффективное средство укрепления здоровья, физического развития и воспитания. Он способствует укреплению костно-мышечного аппарата, совершенствованию всех функций организма, а так же развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Футбол отличается взаимопониманием и взаимодействием игроков не зависимо от того, что действия могут быть индивидуальными или групповыми, цель у игроков одна - командная победа. Это воспитывает у спортсменов такие необходимые качества, как дружба, коллективизм, дисциплинированность и т.д. Как серьезный положительный фактор в футболе следует отметить интенсивное воспитание спортсменов, направленное на развитие их находчивости, а преодоление временных неудач в процессе поединков в большой мере развивает и силу воли. Футбол занимает особое место по массовости и популярности в детском и подростковом возрасте.

Футбол – вид спорта, который не требует особых затрат на проведение учебно-тренировочных занятий и экипировку занимающихся. Футбол, в то же время, как ни один другой вид спорта, положительно влияет на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем организма, а также на развитие волевых качеств, воспитание трудолюбия, упорства в достижении цели, укрепления чувства товарищества и коллективизма. Это очень зрелищный, динамичный вид спорта, который требует от спортсменов высокой концентрации внимания, хорошей силовой подготовки, отличной координации движений, быстрого переключения с одного игрового момента на другой.

Данная программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным законом Российской Федерации от 04 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; локальными актами организации; другими федеральными, региональными, муниципальными нормативными документами, регламентирующими образовательную деятельность в дополнительном образовании.

1. Нормативная часть

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

Решение задач, поставленных перед спортивной школой по футболу, предусматривает выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов; систематическое проведение практических и теоретических занятий; хорошо организованную систему отбора юных футболистов; регулярное участие в соревнованиях и контрольных играх; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; организацию воспитательной работы; привитие юным футболистам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу; использование данных науки и передовой практики, как важнейшее условие подготовки квалифицированных футболистов.

Основными задачами занятий в спортивно-оздоровительных группах является:

- формирование стойкого интереса к регулярным занятиям спортом;
- развитие физических, интеллектуальных, нравственных качеств;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

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

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число об-ся в группе	Максимальный режим учебных часов в неделю	Годовая нагрузка (часов)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	весь период	6-18	15	4	210	Переводные нормативы по ОФП, СФП

Примерный учебный план на 35 недель учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ по футболу

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1.	Теоретическая подготовка	20
2.	Общая физическая подготовка	42
3.	Специальная физическая подготовка	24
4.	Изучение и совершенствование техники	72
5.	Изучение и совершенствование тактики	28
6.	Учебные и тренировочные игры	18
7.	Текущие и контрольные нормативы	6
8.	Общее количество часов	210

План составлен с расчетом 35 недель занятий непосредственно в условиях учреждения ДОД.

Контрольно-переводные требования

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом футболистов является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из нормативов по общей физической подготовке (ОФП), по специальной физической подготовке (СФП).

Программа тестирования по ОФП включает следующие упражнения - бег 10 м, бег 30 м, бег 50 м, бег 400 м, прыжок в длину с места (см), тройной прыжок с места (см), пятикратный прыжок (м), челночный бег 7х50 (с), 6 - минутный бег (м), 12-минутный бег (м).

Программа тестирования по СФП включает следующие упражнения - бег 30 м с ведением мяча (с), бег 5х30 с ведением мяча (с), удар по мячу на дальность (м), вбрасывание мяча руками на дальность (м).

2. Методическая часть программы

Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России, Республике Татарстан.

Спорт в России, Татарстане, Массовый народный характер спорта.

Физическая культура в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции ДЮСШ, СДЮСШОР и общеобразовательные школы-интернаты олимпийского резерва.

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

Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов, Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.
Понятие и физической культуре и спорте.

Тема 2. Развитие футбола в России, Татарстане и зарубежном.

Развитие футбола в Татарстане, 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, ФИФА, УЕФА, ПФЛ, лучшие российские команды, тренеры, игроки. Команды мастеров Республики Татарстан.

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, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления 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 футболом.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом.

Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнце, воздух и вода) 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, употребления спиртных напитков, наркотиков на здоровье и работоспособность спортсмена.

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

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

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

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма.

Причины 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 соревнования. 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 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.

Показателями 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, воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

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

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

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

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

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

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 и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывание мяча, основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Тема 9. Тактическая подготовка.

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

Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Тактические комбинации (в нападении и защите), разбор кинограмм по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

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

Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовленности 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.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств.

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

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

Урок – основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении урока.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Тема 12. Планирование спортивной тренировки и учет.

Роль и значение планирования 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. Роль капитана команды, его права и обязанности.

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

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

Планы соревнований. Системы розыгрыша. 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.

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва отдыха для 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, связанных с выполнением

задания. Причин успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 15. Места занятий, оборудование и инвентарь.

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

Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного города.

Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки и т.д.) и его назначение.

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

Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Общая физическая подготовка

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

1. Строевые управления.

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 головы в различных направлениях.

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

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

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, 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 набивными мячами – поднимание, 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, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

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

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, 800 м. 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. Толкание ядра.

7. Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

8. Лыжи.

Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.

9. Плавание.

Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Проплывание на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, соревнований с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3 – 5°. 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 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением с мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

Упражнения для развития скорости и переключения от одного действия к другому. Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега 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, 2x15 и т.п. «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 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнение в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для ростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или

рывком на 7-10 м. беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность.

Толчки 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. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивного мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серия прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин. Ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

4. Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко 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, в 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. Перевороты в стороны с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега, управления на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Восстановительные мероприятия.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного футбола. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах. Освоению и 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 разделяются на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышение спортивных результатов возможно только при рациональном построении тренировки, соответствии между величиной нагрузки и функциональным состоянием футболистов.

Система гигиенических факторов состоит из следующих разделов:

- 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;
- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке футболистов в сложных условиях (жаркий климат, понижения температуры, климатовременные факторы и т.д.)

В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены.

Вопросы личной гигиены связаны с использованием рационального распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом, отказом от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет:

- создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;

- повышать спортивную работоспособность;
- воспитывать организованность и сознательную дисциплину.

В связи с различными условиями жизни и учебы, бытовыми и индивидуальными особенностями не может быть единого для всех распорядка дня. Однако необходимо:

- 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 суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 час. и от 16 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. Принимать пищу следует через 2-2,5 часа до тренировки и спустя 30-40 мин после ее окончания.

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

Тренировка

в первой половине дня		во второй половине дня
Завтрак	30-35	35-40
Обед	35-40	30-35
Полдник	5-10	5
Ужин	25-30	25-30

Организационно-методические указания.

Для проведения контрольных испытаний специально выделяются учебные часы в начале, середине и конце учебного года. В учебных группах сроки контрольных испытаний могут быть различными, они зависят от задач и физического состояния спортсменов. Испытания целесообразно проводить в виде соревнований в несколько дней. Например, в первый день испытания по физической подготовке, во второй - по технической и тактической, в третьей - наблюдения за действиями в игре (эффективность). В каждую учебную группу могут входить учащиеся трех возрастов. Если учащийся не выполняет установленных требований по окончании учебного года, а по возрасту он еще

может в этой группе оставаться, по решению тренеров и администрации такой учащийся может быть оставлен на повторное обучение. Один и тот же учащийся, в зависимости от подготовленности и показанных результатов, может быть зачислен в одну из трех учебных групп.

Большое место в подготовке футболистов занимает интегральная (комплексная, игровая) подготовка.

Основу интегральной подготовки составляют, главным образом, упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств, посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий - индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий - отдельно в нападении, защите и сочетании нападающих и защитных действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по футболу служат высшей формой интегральной подготовки.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимися даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры. По физической подготовке - упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т.д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивание, упражнения со скакалками и т.п.). По технической подготовке - некоторые имитационные упражнения, упражнения с мячом (теннисными, резиновыми, футбольными). По тактической подготовке - изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но при умелом их использовании служат эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобрел и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику и воспитать необходимые специализированные качества и навыки, следовательно, можно только через соревнования.

Воспитательная работа

Воспитание - способность у ребенка выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни.

На протяжении многолетних занятий с детьми педагог решает задачу формирования личных качеств, которые включают: воспитание патриотизма,

воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), воспитание трудолюбия, чувства прекрасного.

Значимой фигурой в воспитательном процессе является педагог, оказывающий огромное воспитательное воздействие на обучающихся своим личным примером.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества учащегося. Необходимо фиксировать не только спортивные результаты учащихся, но и отмечать недостатки морально-психологической подготовленности, настраивать его как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с учащимися;
- информации о спортивных событиях в стране, мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- культурно-массовые мероприятия;
- постоянное обновление спортивных стендов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Футбол. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы спортивных школ-М. РФС,1993 г.
2. Футбол: учебник для институтов физической культуры - под ред. Плижкиса М.С., Выжигина В.А.-М., Физкультура, образование и наука, 1999 г.
3. Теория и методика Физического воспитания – учебник для институтов. Физкультура – под общей ред. Л.П. Матвеева, А.Новикова,2-е изд., М., ФиС, 1986 г.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх, М., ФиС, 1980 г.
5. Гагаева Г.М., Психология футбола, М., ФиС,1969 г.
6. Коротков И.М.Подвижные игры в занятиях спортом М., ФиС, 1980 г.
7. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта, М., ФиС, 1980 г.
8. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов- М., 1974 г.
9. Гриндлер К и др - Техническая и тактическая подготовка футболистов, пер. с немецкого-М., ФиС, 1976 г.
10. А. Смит, П. Вудс, перевод с английского. М. 2000 г
11. Б.Я. Цирик, Ю.С Лукашин. Футбол. М. 1988 г
12. Спортивные игры: Учебное пособие/Арестов Ю.М., Выжгин В.А.; Под. ред. Ю. Н. Клещева. - М.: Высш. школа, 1980.-143с, ил.
13. А.М. Чанади Футбол (техника). М., 1978.
14. Футбол: Учебник для инструкторов физической культуры. М., 1978.