

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

**муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
специализированная спортивная школа по футболу «Виктория»
поселка Совхозного муниципального
образования Славянский район**

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МАУ ДО ССШ
по футболу «Виктория»
_____М.К.Дроботенко
«01» сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО КОМАНДНОМУ ИГРОВОМУ
ВИДУ СПОРТА «Ф У Т Б О Л»**

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: постоянно
Возрастная категория: от 5 лет
Состав группы: от 10 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на внебюджетной основе

Автор-составитель программы:
Орлова Елена Борисовна,
заместитель директора

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план	5
Содержание программы	6
Методическое обеспечение образовательной программы	29
Материально-техническое оснащение	34
Список литературы	35

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Выстраивание многоступенчатой системы подготовки юных игроков является одной из важнейших задач, стоящих перед Российским футбольным союзом. Необходимо, чтобы обучение российских футболистов азам игры проходило по единым нормам и стандартам, вне зависимости от их географического местоположения.

Рабочая программа многолетней подготовки детей и юношей в МАУДО ССШ по футболу «Виктория» поселка Совхозного муниципального образования Славянский район (далее ССШ) разработана в соответствии с «Типовой учебно-тренировочной программой спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» (Российский футбольный союз. - М.: Советский спорт, 2011) на основе закономерностей и принципов спортивной тренировки, а также нормативно-правовых документов, определяющих порядок деятельности спортивных школ. В ней учтены опыт работы лучших тренеров детского и юношеского футбола нашей страны, рекомендации зарубежных специалистов, методические разработки специалистов других спортивных игр.

Основными целями рабочей программы ССШ является удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени. Выявление, отбор и поддержка наиболее одаренных детей и подростков и их профессиональная ориентация.

В программе обоснованы следующие положения:

1. Тренеры готовят детей к футболу, в который они будут играть в профессиональных командах. Поэтому необходимо предвидеть, каким будет этот вид спорта в будущем, и готовить детей в соответствии с требованиями «футбола будущего». Элементам такой «игры будущего» нужно начинать учить с детства.

Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол станет более скоростно-силовым. В нем увеличится число игровых эпизодов, в которых футболисты будут принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника. Уменьшится время на принятие решений. Возрастет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде и одновременно - эффективность индивидуальной игры в штрафных площадках соперников. Станут намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно в этой фазе. Скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач, особенно задач завершения атаки ударом по воротам.

Все это приведет к тому, что повысится значение скоростной техники и специальной физической подготовленности игроков, особенно таких специальных качеств, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, быстрота передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста.

2. Футбол - командная игра, но на начальных этапах многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно контролировать мяч в насыщенных соперниками зонах поля.

Футбол - это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов. Например, закономерности освоения техники игровых приемов. Одна из них заключается в том, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при *многократном повторении* одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях.

В дворовых условиях старого футбола этот закон действовал неотвратимо: за несколько часов игры в течение дня с разными соперниками мальчик сотни раз повторял основные технические элементы футбола: прием и передачи мяча, обводку соперников, удары с разных дистанций поворотам. Не было больших перерывов между действиями, и в процессе ежедневных игр мышцы мальчика «учились» координировать эти действия.

Слово «учились» применительно к мышцам означает следующее: при каждом повторении какого-либо игрового приема (например, остановки мяча бедром) в нервно-мышечной системе мальчика формируется его образ. Он представляет собой систему команд из центральной нервной системы и ответы мышц на эти команды (ответы - это напряжение и расслабление мышц в нужные моменты движения). И чем больше число этих повторений, тем прочнее образ. Если перерывы между повторениями большие, то образ, или «нервно-мышечная память», разрушается, и техника игровых приемов оказывается нестабильной, мало эффективной. Поэтому хорошую черту дворового футбола - многократное повторение игровых приемов - необходимо воспроизвести в организованных условиях футбольной школы.

3. Обучение технике в футбольной школе - сродни обучению грамоте в общеобразовательной школе. Прежде чем написать сочинение на заданную тему, нужно вначале научиться писать буквы, затем - складывать эти буквы в слова, потом из слов формировать предложения. И наконец, так сочетать эти предложения, чтобы получились рассказ, сочинение.

Такая же ситуация в футболе: прежде чем хорошо играть, нужно освоить технические приемы, научиться соединять разные приемы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода. И наконец, рассматривать игру как набор игровых эпизодов в соответствии со стратегией, предложенной тренером.

4. Тренер должен понимать, что мальчик - это не уменьшенная копия мужчины. У детей есть своя специфическая психология, особый род

взаимоотношений с партнерами, особенности протекания физиологических и биохимических процессов. Именно поэтому тренировки юных футболистов не должны быть уменьшенными копиями тренировок взрослых спортсменов.

Кроме того рабочая программа учитывает:

- интегрированный подход к подготовке юных футболистов;
- взаимосвязь различных сторон учебно-тренировочного процесса, которая обеспечивает его системность и комплексность;
- приоритет в освоении техники футбола и в обучении умениям эффективно применять технические приемы в играх на всех этапах многолетней подготовки;
- преемственность программных материалов по периодам годовых циклов, и в нужных случаях - вариативность этих программ в зависимости от задач каждого этапа и периода, а также возрастных и индивидуальных особенностей юных футболистов.

Составители рабочей программы считают необходимым сделать следующие принципиальное замечание:

Содержание и построение этой рабочей программы основано на том, что тренеру-преподавателю юных футболистов необходимо иметь компактный документ с нормативными требованиями по их подготовке и комплект методических пособий, включающий конспекты учебно-тренировочных занятий, картотеки тренировочных упражнений, системы комплексного контроля для соответствующей возрастной группы и т.п.

Реализация такого подхода позволит тренеру-преподавателю увидеть, как изменяются цели и задачи на этапах многолетней подготовки юных футболистов и в соответствии с этим - какими должны быть компоненты и критерии тренировочных упражнений.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН подготовки футболистов на 46 недель, час в МАУДО ССШ по футболу «Виктория»

Учебный план - это основной документ, в котором распределены по этапам и годам обучения средства многолетней подготовки юных футболистов. При составлении многолетнего учебного плана необходимо основываться на принципах планирования подготовки футболистов, специфических особенностях футбола, задачах этапов, необходимости достижения на каждом из них модельных значений тактико-технической и физической подготовленности.

Учебный план многолетней подготовки футболистов приведен в табл. №1. На его основе спортивной школой составляется и утверждается директором учебно-тематический план на 46 недель учебно-тренировочных занятий.

Цифры многолетнего плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах. Динамику этих объемов можно анализировать по коэффициенту специализированности (он рассчитывается как отношение времени выполнения футбольных упражнений к общему времени тренировки, в процентах). Такая динамика обусловлена следующими причинами:

1. Дети пришли в спортивную школу играть в футбол, и поэтому запланированный для них объем игровых упражнений должен превышать 60%.

Это касается не только упражнений футбола и других спортивных игр, по возможности все упражнения нужно проводить в игровом режиме.

2. Чем старше возраст юных футболистов и чем выше уровень их подготовленности, тем менее эффективны тренировочные упражнения общей физической подготовки.

В 12-14 лет у мальчиков наблюдается так называемый пубертатный скачок. Резко изменяются антропометрические показатели, то же самое происходит с показателями физических качеств, психики. Поэтому нормы нагрузок для футболистов этих возрастных групп должны подбираться особенно тщательно и подвергаться постоянной коррекции.

Следует отметить еще одну тенденцию многолетнего планирования. Объем средств технической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе наибольший, это связано со значительными трудностями обучения основам технических приемов. На последующих этапах объем этих упражнений стабилизируется, а затем уменьшается. Зато объем средств интегральной подготовки прогрессивно увеличивается и достигает максимума на этапе углубленной специализации. И это оправданно, так как продолжается освоение техники, но в рамках реального футбола, т.е. с решением конкретных тактических задач, с преодолением сопротивления, в условиях психологической напряженности.

Таблица 1

Учебный план спортивно-оздоровительного этапа

№	Программный материал	Спортивно-оздоровительный этап (СО)
		Возраст и год обучения
		Весь этап
		с 6 лет
1	Теоретическая подготовка	10
2	Интегральная подготовка	20
3	Техническо-тактическая подготовка	46
4	Специальная физическая подготовка	44
5	Общая физическая подготовка	78
6	Контрольные испытания	12
7	Методическая работа	66
ВСЕГО часов за 46 недель		276

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Спортивно-оздоровительный этап. К занятиям на этом этапе допускаются дети младшего возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой не только фут-

бола, но и других спортивных и подвижных игр. Занятия должны строиться так, чтобы дети получали удовольствие от двигательной активности.

Футбольные тренеры России, работающие с детьми, должны знать, что в странах с высоко развитым футболом интерес к двигательной активности формируется с самого раннего возраста и возрастные рамки спортивно-оздоровительного этапа лежат в пределах 3-6 лет.

В ССШ устанавливаются следующие режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовленности учащихся на спортивно-оздоровительном этапе (Табл. №2).

Таблица 2

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

Этапы подготовки	Год обучения	Примерный возраст для зачисления	Максимальное количество часов в неделю	Требования по спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительный (СО)	Весь этап	5 лет	6	Удовольствие от двигательной активности

Многолетняя подготовка футболистов начинается в 4-5-ти летнем возрасте и продолжается, как минимум, до 18 лет (Табл. №3).

Таблица 3

Схема реализации системы подготовки юных футболистов на спортивно-оздоровительном этапе

Этапы подготовки	Основная задача этапа	Период подготовки
Спортивно-оздоровительный	Расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной деятельности	Начального набора и отбора, 6 – 18 лет

3.1. КОМПЛЕКТОВАНИЕ ФУТБОЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Спортивно-оздоровительные группы формируют как из вновь зачисляемых в футбольную школу, так и из обучающихся в ней, но не имеющих по каким-либо причинам возможность продолжать занятия на других этапах подготовки и желающих заниматься футболом. При невозможности зачисления всех желающих в спортивно-оздоровительные группы отбор проводят по результатам контрольных испытаний.

Порядок зачисления в группы спортивной подготовки, перевод из одной группы в другую определяет непосредственно сама футбольная школа и оформляет приказом директора.

Рекомендуемый минимальный возраст зачисления детей в футбольную школу (в группы НП) составляет 7 лет. При соблюдении организационно-методических и медицинских требований футбольная школа может осуществлять набор детей более раннего возраста (в группы СО) начиная с 4-х лет.

В этом случае необходимо:

- наличие письменного заявления одного из родителей ребенка (законного представителя);
- наличие учебной программы, в которой изложена методика физического воспитания детей раннего возраста;
- сохранение футбольной школой набора детей в группы начальной подготовки в рекомендованном возрастном диапазоне;
- наличие у тренера-преподавателя, привлеченного к работе с детьми раннего возраста, квалификационной категории или лицензии специальных курсов повышения квалификации.

Минимальное количество учащихся в группе на спортивно-оздоровительном этапе составляет 10 футболистов.

В табл. №4 показано соотношение видов многолетней подготовки. Разделение на виды подготовки проведено в зависимости от реального тренировочного эффекта (ТЭ) каждого упражнения. Исследования показывают, что ТЭ подавляющего большинства футбольных упражнений многосторонние.

Например, при выполнении любого игрового упражнения одновременно совершенствуются:

- *техника футбола* (футболисты многократно применяют ведения мяча, отборы, перехваты, передачи мяча, финты (обманные движения) и т.п.);
- *тактика футбола* (футболисты применяют такие индивидуальные и групповые тактические действия, как скрещивание, создание численного преимущества, игра в «стенку», пропуск мяча 3-му игроку и т.п.);
- *специальная физическая подготовленность* (при его выполнении активизируются аэробные и анаэробные механизмы энергообеспечения в рамках техники и тактики футбола; средняя ЧСС повышается до 170-200 уд./мин, концентрация молочной кислоты увеличивается в отдельные моменты до 12 мМ и т.д.);
- *психологическая подготовленность* (на занятиях в специализированных тренировочных упражнениях много единоборств, нужно преодолевать утомление и т.п.).

Видно, что специализированные упражнения, как и все другие футбольные упражнения, имеют многостороннюю направленность, и поэтому их нужно рассматривать как средства *интегральной подготовки*. К средствам «чисто» технической или тактической подготовки при таком подходе можно отнести специальные упражнения с мячом, которые выполняют с низкой интенсивностью. Например, такие упражнения, как перекачивание мяча подошвой или ведение мяча в шаге и т.п. ЧСС при их выполнении повышается незначительно, тактических задач решать не нужно. Такие упражнения можно отнести к средствам технической подготовки.

В основе управления тренировочным процессом лежит правильное изменение соотношения этих четырех групп упражнений и объемов нагрузки в них на разных этапах многолетней подготовки, в разных циклах. Правильным оно может быть в том случае, если критерии распределения упражнений на группы будут обоснованы (Табл. №4).

Соотношение видов подготовки на спортивно-оздоровительном этапе, %

Этапы подготовки	Интегральная	Техническо-тактическая	Специальная физическая	Общая физическая	Теоретическая подготовка	Контрольные испытания	Всего
Спортивно-оздоровительный	9	22	21	37	5	6	100

В рамках спортивно-оздоровительного этапа футбольные упражнения составляют 47% общего объема тренировочных средств, из которых 35% - элементарные (подводящие, подготовительные и т.п.).

3.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

При разработке этого раздела рабочей программы авторы исходили из специфики детско-юношеского футбола, особенностей системы соревнований в каждой возрастной группе, возрастной динамики личностных и физических качеств, задач, которые необходимо решать на каждом этапе многолетней подготовки футболистов.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Спортивно-оздоровительный этап

1. *Физическая культура и спорт в России.* Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности.

2. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, к местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травматизма при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

3. *Места занятий. Оборудование и инвентарь.* Применяемые в процессе соревнований и тренировки футбольные мячи, оборудование и инвентарь. Тренажерные устройства, технические средства.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная взаимосвязь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обладание юным футболистом разнообразных двигательных навыков. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики футбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными футболистами преимущественно используют упражнения из гимнастики, акробатики, волейбола, баскетбола, гандбола, легкой атлетики, подвижных игр.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах подготовки учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач тренировки, можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, гандбол, подвижные игры, применяются как в подготовительной части, так и основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств футбола еще незначительна (*малая физическая нагрузка в упражнениях и двусторонней игре*). Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части занятия даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники. Занятие заканчивают подвижной игрой, например баскетболом, гандболом.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные, подводящие к технике) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление голеностопа, скорость сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены на формирования тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстрые перемещения, точность пасов и передач мяча). Особое место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применения подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам в футболе и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; гимнастические, легкоатлетические, акробатические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса; вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивными мечами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, скакалкой); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту в верх и с мостика.

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стока на голове и руках, кувырки

вперед и назад, соединение нескольких акробатических упражнений в несложные композиции.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метании.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м, (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта: 60,100 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м, 6-минутный бег Купера.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места и с разбега.

Метание: малого мяча в цель, на дальность, метание набивного мяча 1, 2, 3 кг (сидя на полу ноги впереди, стоя руки из-за головы, от груди, попеременно правой и левой рукой).

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, гандбол, волейбол, лапта, мини-футбол, регби и т.д. Основные приемы игры в нападении и защите. Индивидуальные технические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении. Подвижные игры: «Гонки мячей», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета беговая», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Перетягивание», «Катающаяся мишень», «Эстафета с акробатическими элементами».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный бег» - но отрезок вначале - пробегание лицом вперед, а затем спиной и т. д. По принципу «челночного» бега передвижения приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг.).

Бег (приставными шагами) по одному (в шеренге) вдоль границ поля, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360^0 , прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи мяча, атакующий удар, прорыв, защита и т. д. То же по подаче нескольких сигналов: на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «беговые игры», «беговая игра с выполнением заданий: изменение направления, передача мяча ногами, головой», «ведение мяча, упражнения для нападающего, защитника, для полузащитника», игра 2 x 2 в разметке 20 x 20; игра 2 x 2 в центральном круге; игра 3 x 3 – технико-тактические задания; игра 4 x 4 – тактико-тактические задания между штрафной

и средней линией. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседания и резкие выпрямления ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг.); из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держатся на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклонятся). То же с отягощением.

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения – приседания до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет: приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, выпада, прыжки на обеих ногах.

Упражнения с набивным мячом. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стен (щита, ворот) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену или вратарю, приземлится, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлится и снова в прыжке бросить (упражнение выполняется серийно, ритмично без лишних подскоков).

Комплексы подводящих упражнений с набивными мячами различного веса.

Игры – эстафеты с набивными мячами.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.

ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка на спортивно-оздоровительном этапе

На данном этапе подготовке основной задачей является - ознакомление с техническими приемами игры в футбол, соответствующие их возрасту.

Решение основной задачи данного этапа - это создание у занимающихся целостного зрительного представления и двигательного ощущения выполняемого действия и его основных элементов.

Обучение на данном этапе начинается с изучения техники передвижения. Параллельно осуществляется знакомство с приемами техники владения мячом и с основными способами выполнения этих приемов.

Техника передвижения составляет основу футбола. Она включает в себя группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты.

Бег – при обучении технике полевого игрока используется бег обычный (для выхода на свободное место, для преследования соперника), спиной вперед, перекрестным шагом и приставным.

Прыжки – в футболе выполняются толчком одной и обеими ногами; в игре применяются прыжки вперед, вверх, в сторону.

Остановки – выполняются прыжком и выпадом, и служат эффективным средством изменения направления движения.

Повороты – позволяют футболистам с минимальной потерей скорости менять направление движения. Выполняют переступанием или прыжком (в зависимости от ситуации – в сторону или назад).

При обучении технике передвижения используют:

1. Стартовые ускорения в беге по прямой, дугам, кругу и остановки.
2. Стартовые ускорения после поворота и прыжков.
3. Стартовые ускорения из различных положений (с высокого и низкого старта, из полуприседа, сидя, из положения лежа).
4. Бег в сочетании с прыжками.
5. Бег в сочетании с прыжками на 90, 180, 360 градусов.
6. Прыжки: на одной ноге вправо и влево, с продвижением вперед и назад, с разной последовательностью; попеременно на правой и на левой ноге с продвижением в разных направлениях; толчком обеих ног вправо и влево, с продвижением в разных направлениях.

Беговые и прыжковые упражнения выполняются в измененном ритме на размеченной (поперечными линиями с промежутками от 85 до 190 см), дорожке длиной 20-30 м., короткие и длинные промежутки, чередуются в разных вариантах: два коротких – один длинный, два длинных – три коротких и т. д., пробегая дистанцию необходимо наступать на поперечные линии.

«Ведение мяча»

Это основной прием владения мячом, который представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами. Начинать обучение следует с ведения мяча по прямой носком, подъемом, затем внутренней и внешней стороной подъема, чередуя каждый последующий способ ведения с ранее изученным.

«Остановка мяча»

- а) Остановка мяча ногой (подошвой);
- б) Остановка внутренней стороной стопы;
- в) остановка мяча падающего сверху;
- г) остановка мяча внешней стороной стопы.

Движения при остановке мяча летящего на уровне колена, высоколетающий мяч останавливают в прыжке.

- д) Остановка мяча серединой подъема.
- е) Остановка мяча, летящего с низкой траекторией.

Обучать остановкам мяча туловищем, грудью, головой на первом году обучения не рекомендуется.

«Удары»

На протяжении всего процесса обучения и совершенствования, удары по мячу составляют основу тренировочных упражнений. При обучении ударам главной задачей является поставить удар, то есть, научить дифференцировать силу удара по мере надобности. Сначала разучивают удары по центру мяча, а затем переходят к «резанным» ударам.

В момент удара все звенья бьющей ноги (бедро, голень, стопа) закреплены, таз несколько повернут (за исключением удара внутренней стороной стопы), благодаря чему в выполнении удара участвует не только стопа, но и все тело.

- а) удар носком;
- б) удар внутренней стороной стопы;
- в) удар серединой подъема (прямым подъемом);
- г) удар внутренней частью подъема;

д) удар внешней частью подъема;

е) удар по мячу головой.

«Вбрасывание мяча из-за боковой линии».

Подготовка вратаря

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки юных футболистов (пожелавших стать вратарями) знакомят с техникой игры и подводящими упражнениями, направленными на улучшение координационных способностей. Также осуществляют обучение простейшим техническим приемам игры: перемещение, ловля низко летящего мяча, летящих на средней высоте и высоко летящий мяч без падения; изучение падений в стороны после шага и после перемещений.

Вратари как можно больше должны выполнять различные упражнения с мячом в руках, будь то общеразвивающие или специальные, в общей группе и индивидуально. Занятия по ОФП вратари могут проводить вместе с группой, а по специальной физической подготовке и технической, отдельно не менее 30 минут. Основное внимание обращают на различные специальные качества: ловкость, быстрота, гибкость, прыгучесть.

Техническая подготовка вратаря

Успешное выполнение технических приемов во многом определяет готовность вратаря к действию. Одним из факторов готовности является **исходное положение вратаря**.

Одним из важнейших умений вратаря является **умение перемещаться** (как в рамке ворот, так и в игре на выход). Перемещение осуществляется бегом, приставным и перекрестным шагом, а иногда и смешанным способом.

«Ловля мяча»

а) Ловля мяча снизу катящихся, опускающихся и низко летящих (до уровня груди) навстречу вратарю мячей.

б) ловля мяча с приседом на одной ноге;

в) ловля низко летящего мяча на уровне живота;

г) ловля мяча на грудь;

д) ловля мяча двумя руками сверху;

е) двумя руками сверху в прыжке вверх;

ж) ловля мяча сбоку;

з) ловля мяча в падении.

В случае, когда невозможно использовать ловлю мяча применяют **отбивание мяча**. Отбивание выполняют как одной, так и двумя руками.

Важным действием вратаря является **ввод мяча в игру**. Ввод осуществляется как ударом ногой с земли, так и с рук, а также вбрасывание мяча рукой.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Одной из важнейших проблем тренировки юных спортсменов является оптимальное сочетание в учебно-тренировочном процессе аналитического и

синтезирующего подхода. Первый из них предполагает целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности, второй-обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности (СД). В этой связи главная задача интегральной подготовки – обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления многообразия составляющих, в совокупности определяющих успешность СД. В свою очередь СД в спортивных играх является *интегральной* характеристикой спортивного мастера. Поэтому представляется правомерным рассмотреть сущность интегральной подготовки юных футболистов на основе принципа «детерминированности содержания учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности», а так же с учётом возрастной динамики доминантных факторов подготовленности, что показано в работах А. П. Золотарёва (1996,1997).

Экспериментальные исследования, в которых учитывалась естественная возрастная динамика, показали неравномерность темпов прироста координационных способностей и технических показателей (А. П. Золотарев, 2004). В целом на возрастном отрезке с 9 до 17 лет естественный прирост показателей специальной ловкости и зависимости от разновидности двигательного действия составляет 7,8 - 23,7%, техники владения мячом в условиях скоростных передвижений- 42,8 - 53,4%.

Общей тенденцией динамики уровня данных качеств, независимо от разновидности выполняемого двигательного действия, является тенденция к постоянному улучшению в период с 9 до 12 лет с последующим значительным ухудшением в 13 лет, абсолютно лучшими показателями в 14 лет, некоторым снижением их уровня в 15 – 16 лет и, незначительным улучшениям (не выше значений 14 лет) у юных футболистов 17 лет.

Наиболее благоприятным в плане повышения уровня координационных способностей, специфичных для футбола, можно считать возрастную период с 13 до 14 лет. Наряду с высокими естественными темпами роста показателей ловкости и техники здесь при целенаправленном их развитии удастся добиться прироста, превышающего 30%. Отмеченное «западение» показателей этих качеств в период с 12 до 13 лет очень трудно поддается устранению.

В старших возрастных группах повышение уровня ловкости в процессе тренировки удастся добиться в меньшей степени. Хотя прирост показателей техники владения мячом в условиях скоростных передвижений при целенаправленном развитии в период, например, с 16 до 17 лет весьма значителен.

Таким образом, рассматривая ловкость как основу успешного овладения техникой игры, необходимо добиваться должного уровня её развития на более ранних возрастных этапах, так как в последствие возможности повышения её уровня в определённой степени ограничены.

МЕТОДИКА ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Как отмечалось, отсутствие в действующих учебных программах для СШ интегральной подготовки, как самостоятельного раздела требует осуществления дополнительных исследований для определения её содержания и

количественных параметров на отдельных этапах многолетней подготовки юных футболистов.

Существует мнение, что выделение интегральной подготовки в качестве самостоятельного раздела на этапе начального обучения футболу (8 – 10 лет) нецелесообразно. Между тем, построение технической подготовки юных футболистов на основе возрастных особенностей структуры СД даёт возможность с позиции аналитического и синтезирующего подхода определить основные принципы построения интегральной подготовки юных спортсменов этого возраста.

Так, уже в период с 8 до 10 лет в тренировке юных футболистов выраженный положительный эффект дают упражнения, связанные с комплексным проявлением быстроты, ловкости и техники, основой которых являются действия с мячом посредством его многократных касаний (ведение с изменением направления, обводка, простейшие финты). Детально эта методика раскрыта в рекомендациях А. П. Золотарёва (1997) и В. В. Суворова (1996).

Основу интегральной подготовки спортсменов в период с 8 до 10 лет составляют простейшие «связки» технических приёмов, выполнение которых не требует решения сложных тактических задач и двусторонние учебные игры на площадках уменьшенного размера. «Связки» ТТД включают в себя: остановку катящегося навстречу мяча на месте, затем – на встречном движении к нему, достаточно продолжительное ведение мяча с последующей передачей на короткое расстояние. Основное условие – точность выполнения остановки мяча и ведения. В двусторонней учебной игре следует поощрять, в первую очередь, индивидуальные действия с мячом, давать юным футболистам максимально и в удовольствие «повозиться» с ним.

Совершенствование координационных способностей осуществляется при передвижениях на достаточно высокой скорости в двигательных действиях с плавным изменением бега, а именно:

- 1) бег по виражам радиусом от 5 до 10м;
- 2) бег «змейкой» по прямой;
- 3) бег «змейкой» по виражам;
- 4) бег по «восьмёрке» радиусом 10м;
- 5) ведение мяча по прямой (30-35м) с максимальным количеством касаний;
- 6) ведение мяча по прямой (30-35м) с обводкой стоек;
- 7) ведение мяча по виражам по центральному кругу с обводкой стоек (сначала по часовой стрелке, затем - в противоположную сторону);
- 8) ведение мяча в направлении ворот с обводкой 6-7 стоек и ударом по цели.

Интегральная подготовка футболистов 10-11 лет строится с учётом овладения занимающимися к этому возрасту основами элементарных технических приёмов умения выполнять их достаточно рационально. По-прежнему основу подготовки составляют упражнения в «связках» и двусторонние учебные игры на площадках уменьшенного размера. Задания необходимо выполнять в облегченных условиях, без активного сопротивления, но содержание «связок» при этом усложняется. Обязательными элементами ТТД являются: остановка катящегося мяча с уходом в сторону, быстрое ведение с

обводкой, короткая передача мяча или удар в ворота; обработка падающего перед игроком мяча внутренней стороной стопы либо внешней частью подъёма с уходом в сторону, ведение, финт, удар в цель. Основное условие – точное выполнение на оптимальной скорости передвижения. По мере усложнения заданий «связки» ТТД должны наполняться элементами индивидуальных оборонительных действий: преследованием и «закрыванием» соперника, отбором или перехватом мяча.

Совершенствование ловкости осуществляется при передвижении на высокой скорости в двигательных действиях с незначительной амплитудой изменения направления бега (относительно прямой). Это включает в себя:

- 1) бег по прямой с обеганием стоек (дистанция - 30м);
- 2) то же, первые 10м – бег спиной вперёд;
- 3) ведение мяча с обводкой стоек;
- 4) ведение или обводка стоек с ударом по воротам;
- 5) ведение мяча, обводка пассивно защищающихся соперников, удар по воротам;
- б) ведение мяча, обводка активно защищающихся соперников, удар по воротам.

Содержание интегральной подготовки юных футболистов 12-13 лет отличается от других возрастных групп. Поскольку темпы прироста уровня специфических координационных способностей в этот период значительно замедляются и, даже возможно снижение показателей относительно предыдущей возрастной группы, данный этап тренировки целесообразно посвятить в большей степени собственно тактической подготовке, не ставя целью существенное повышение уровня техники владения мячом. Преобладание тактического компонента в интегральной подготовке будет вполне оправданным, поскольку на этом возрастном этапе объём знаний и умений в тактике значительно возрастает. Начинается спортивная специализация по игровому амплуа, что наряду с индивидуальной тактикой требует большого объёма работы над групповыми тактическими взаимодействиями.

В силу указанных причин круг средств интегральной подготовки спортсменов в 12-13 лет значительно расширяется. Основу содержания подготовки, по-прежнему составляют «связки» ТТД, учебные игры проводятся не только на площадках уменьшенных размеров, но и на стандартных полях. Типовыми «связками» по игровым амплуа могут быть следующие:

1) *для игроков обороны* - обычный бег с ускорением, бег спиной вперёд, отбор мяча, перехват или единоборство за мяч, ведение, передача, игра головой в прыжке, после срыва атаки соперника выбор позиции (открывание), получение мяча от вратаря, ведение, игра «в стенку», обводка, прострельная передача или удар в ворота;

2) *для игроков средней линии* - преследование соперника, отбор мяча, ведение с обводкой, игра в «стенку», передача или удар в ворота; обработка мяча в движении с уходом, ведение, финт, длинная передача мяча; «забегания» по флангу, обработка мяча после передачи партнёра «на ход», прострельная передача с фланга;

3) для *нападающих* – ведение мяча, индивидуальный обыгрыш соперника, удар в ворота, обработка мяча с уходом, поворот на 180°, финт, игра в «стенку», единоборство вверху, игра головой или удар в ворота головой; выход на передачу с фланга, удар по катящемуся или летящему мячу.

При выполнении «связок» ТТД сопротивление соперника должно быть, в основном, пассивным, за исключением заданий с целенаправленными оборонительными действиями.

В интегральной подготовке юных футболистов 12-13 лет особое внимание следует уделять чередованию фаз игры при переходе от атаки к обороне и наоборот. После срыва собственных атакующих действий необходимо добиваться от игроков быстрого возвращения на свою исходную позицию, «закрывания» зоны поля или конкретного соперника. После срыва атаки соперника - быстро оценить ситуацию и выбрать позицию, удобную для получения мяча и начала организации атакующих действий своей команды.

Вопросы же методики совершенствования координированности на этом возрастном отрезке вследствие упомянутых выше причин требуют дальнейшего изучения.

Предположительно можно заключить, что в занятиях с юными футболистами в течение этого, наиболее консервативного в данном отношении года, можно использовать все приведённые выше упражнения. Однако, как свидетельствуют экспериментальные данные, в объёме рекомендуемого нами тренировочного времени (30%) подобный подход не даёт существенного положительного эффекта.

Интегральная подготовка футболистов 14-15 лет должна быть подчинена достижению максимального единства технической и физической подготовленности. По данным А. П. Золотарёва (1996, 1997) к 15-ти летнему возрасту футболист должен освоить весь арсенал ТТД и уметь выполнять их в достаточно сложных условиях. Наряду с совершенствованием атакующих действий особое внимание необходимо уделять игре в обороне. Наивысший в этом возрасте уровень специфических координационных способностей позволяет значительно усложнить содержание «связок» ТТД. Основное методическое требование - рациональное и эффективное выполнение действий с мячом в условиях активного сопротивления соперника. При этом все технические задания должны быть максимально приближены к условиям СД. Возросшее значение приобретает специализация по игровым амплуа, типовыми «связками» для игроков, которые могут быть следующими:

1) для *крайних защитников и крайних полузащитников* - бег спиной вперёд, отбор мяча, короткая передача, «открывание», преследование соперника, владеющего мячом, отбор в подкате или перехват мяча в падении, обработка летящего мяча с уходом, ведение, финт, игра «в стенку», удар в ворота, вбрасывание мяча из-за боковой линии, обработка ответной передачи партнёра, длинное скоростное ведение по флангу, прострельная передача, возвращение на исходную позицию;

2) для *центральных защитников* - бег спиной вперёд, единоборство за мяч внизу или вверху, игра головой, преследование соперника, отбор мяча в подкате

или перехват в падении, длинная передача мяча, кувырок вперёд или назад, ускорение, обработка летящего мяча с уходом;

3) для *центральных полузащитников* - обычный бег и бег спиной вперёд с изменением направления и скорости передвижения (типа «зигзаг»), обработка катящегося или летящего мяча с уходом, ведение, обводка, передача мяча, обработка, игра « в стенку», финт, удар в ворота, единоборство за мяч внизу, преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении, ускорение, удар по летящему или катящемуся мячу ногой или головой;

4) для *нападающих* - рывок или ускорение в сторону, обработка летящего мяча с уходом, поворот на 180 градусов, удар в ворота, обработка мяча, поворот, падение, финт, удар в ворота, рывок на фланговую передачу, удар по летящему или катящемуся мячу головой или ногой, то же, но с предварительной обработкой мяча после сильной передачи одним-двумя касаниями, единоборство вверху, стоя спиной к воротам соперника, преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении.

В интегральной подготовке футболистов 14-15 лет важное значение приобретает реализация так называемых стандартных положений. Кроме этого, уровень технической подготовленности спортсменов этого возраста должен предполагать, как обязательное требование умение, независимо от игрового амплуа, индивидуально обыграть соперника посредством обманных движений или скоростной обводки. Этот возрастной отрезок можно считать наиболее благоприятным для развития координационных способностей в двигательных действиях, выполняемых на максимальной скорости. Основу упражнения должны составлять движения с резким изменением направления бега и все указанные выше их разновидности. Вследствие этого круг средств, которые применяются в тренировке юных футболистов 14-15 лет, значительно расширяется. Это, помимо упомянутого бега типа «зигзаг», такие упражнения, как:

- 1) ведение мяча с обводкой стоек;
- 2) бег «цепочкой» по квадрату со сторонами 15м каждая (с ускорением через одну сторону);
- 3) то же с ведением мяча;
- 4) то же, ведение мяча, обводка трёх стоек, расположенных на двух противоположных сторонах квадрата;
- 5) бег по сторонам квадрата, с ускорением через середину, по диагонали;
- б) ведение мяча по прямой с минимальным зрительным контролем;
- 7) то же, с обводкой стоек; обыгрыш соперников (пассивно и активно защищающихся) с ударом по воротам.

К этому перечню можно добавить и комплекс приведённых ниже упражнений для футболистов более старшего возраста. При этом не следует бояться их достаточно высокой координационной сложности.

В связи с тем, что СД футболистов 16-17 лет приближается к структуре высококвалифицированных спортсменов, особенно по количественным параметрам, представляется обоснованным соответствующее построение содержания интегральной подготовки. У футболистов этого возраста значительно усложняются «связки» ТТД, основой которых должны стать

парные тактические взаимодействия и углубленная специализация в игровом амплуа. При этом в небольшом объёме, в качестве так называемых переключений, можно использовать задания, с полярной сменой амплуа, когда защитники акцентировано выполняют функции нападающих и наоборот.

С учётом того, что возраст 16-17 лет является единственным на протяжении всей многолетней подготовки, где в число доминантных факторов подготовленности входят ростовые показатели, в интегральной подготовке необходимо в большом объёме использовать упражнения, направленные на совершенствование игры головой и единоборств за мяч вверху. В противном случае этот компонент интегральной подготовленности может стать в дальнейшем одним из факторов, лимитирующих уровень спортивного мастерства.

При совершенствовании координационных способностей в этом возрасте в тренировку необходимо включать упражнения преимущественно игрового характера, предлагающие достаточно продолжительный по времени контроль над мячом на высокой скорости и обыгрыш соперников, а так же с элементами реагирования на внезапно меняющуюся на поле обстановку.

При целенаправленном совершенствовании ловкости у юных футболистов 16-17 лет необходимо учитывать то обстоятельство, что возможный прирост показателей координационных способностей на данном возрастном отрезке по темпам значительно уступает приросту показателей техники владения мячом. Таким образом, при целенаправленном воздействии к 17 годам возможно добиться значительного прироста в технике скоростного ведения мяча и обыгрыша соперников посредством обводки, обманных движений, словом, умения рационально и эффективно управлять мячом на высокой скорости. Это умение и характеризует, в основном, техническую подготовленность футболиста в целом.

При составлении рабочих программ тренировочных занятий необходимо учитывать, что развитие ловкости, координационных способностей, даёт положительный эффект только при частых, преимущественно ежедневных целенаправленных занятиях. При этом важной методической особенностью является овладение большим запасом ранее неизвестных двигательных навыков. Это, во-первых, повышает запас тех навыков, используя которые в процессе игры, юные футболисты успешно решают технико-тактические задачи. Во-вторых, большой объём разнообразных двигательных навыков позволяет игрокам, экстраполируя, импровизировать в процессе игры.

Примерный перечень специальных упражнений, рекомендуемых для включения в тренировочные занятия юных футболистов 16-17 лет:

- 1) передача мяча в стенку с расстояния 8-10 метров, пропускание отскочившего мяча, поворот на 180 градусов, ведение мяча с резким уходом в сторону;
- 2) приём-обработка мяча после передачи партнёром, резкий уход в сторону с ведением, изменяя направление;
- 3) то же, с последующей обводкой стоек;
- 4) приём-обработка мяча после передачи партнёром, ведение с обводкой пассивно защищающегося защитника;

- 5) то же, защитник действует активно;
- 6) ведение мяча за «лидером», который произвольно резко меняет направление движения;
- 7) то же, «лидер» движется навстречу (с расстояния 40-50м);
- 8) игра 1x1. Игра 2x2 посредством (в основном) индивидуального обыгрыша;
- 9) двусторонняя игра на ограниченном пространстве.

Независимо от возраста юных футболистов в педагогическом контроле за уровнем интегральной подготовленности должны выступать показатели разносторонности техники и тактики игры. При этом обязательным методическим требованием должно быть сравнение тренировочного и соревновательного объёмов разносторонности.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов.

Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов - неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

На спортивно-оздоровительном этапе, важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основные средства психологической подготовки спортсмена - вербальные (словесные) и комплексные.

К *вербальным (словесным)* относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К *комплексным* - спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Многолетняя спортивная подготовка неразрывно связана с решением задач воспитания. Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте, зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;

- от убеждений возраста, опыта, характера, темперамента и положения юного спортсмена в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке:

- 1) воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;
- 2) развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.
- 3) формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и уметь готовиться к соревновательной игре. Очень трудно сдерживаться и не отвечать грубостью на грубость. Особенно в ситуациях, когда соперники провоцируют игроков.

Капитан команды управляет ею во время игры, подсказывая партнерам лучшие варианты игровых действий. Но партнеры будут слушать его, если он будет лидером в игре - лидером по объему и качеству тактико-технических действий и лидером по «духу» игры. Он ведет команду вперед до последних секунд игры.

В психологической подготовке нет перерывов, она идет круглый год. В переходном периоде, когда тренировок нет, образ жизни футболистов все равно должен основываться на требованиях футбола.

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами:

- уверенностью;
- способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого;
- стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела;
- способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях;
- умением сотрудничать с тренером и с партнерами;
- истинным профессионализмом;
- быть генератором создания «командного духа»;
- способностью концентрироваться на игре и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия;
- готовностью выполнить большие нагрузки;
- умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями;
- стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал». Этот ритуал передается от игрока к игроку и включает в себя установку на то, что можно делать в команде и что нежелательно.

На практике психологическая подготовка и воспитательная работа реализуются футболистами и тренерами в серии последовательных заданий:

- научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;
- научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;
- научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях. (Прав выдающийся в прошлом спортсмен и тренер Э.С. Озолин, утверждавший, что концентрация - основа обучения в любом виде спорта, и особенно обучения технике, но не вообще, а наиболее важным ее элементам. Для этого нужно учить концентрироваться на них, не обращая особого внимания на остальные).

Важным разделом психологической подготовки является создание специальных умений, повышение устойчивости к помехам. Психологический запас прочности, позволяющий активно действовать в неожиданных ситуациях игр, формируется на основе повышения специализированных свойств игрока, таких как «чувство мяча», «чувство партнера», «чувство дистанции», «чувство момента». Все эти свойства создают в совокупности «чувство игры».

Многочисленное моделирование этих «чувств» в тренировочных занятиях положительно сказывается не только на их соревновательной надежности, но и на уровне проявлений свойств внимания, памяти и мышления.

Учитывая, что в современном футболе одним из основных упражнений является «1 против 1», становится понятной причина превосходства бразильцев в контроле мяча. Она - в превосходстве «чувства» мяча и «чувства» дистанции. Бразильский игрок, владеющий мячом, начинает финт по его сохранению на такой короткой дистанции, которая психологически удобна для него и неудобна для соперника. И если начальная скорость обманного финта велика, то у соперника нет никаких шансов для отбора мяча.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Основная цель педагогического и медико-биологического контроля – содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Углубленные медицинские обследования в спортивной школе проводятся: предварительно - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) – два раза в год.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (футбол); выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям футболом и необходимости коррекции тренировочной и соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской и физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающегося решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в

настоящее время и в перспективе требованиям футбола и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам. Выносятся следующие заключения: «соответствует», «не соответствует», «проблематичен», «требуется дальнейшего наблюдения», «соответствует уровню функционального состояния организма модельному на данном этапе подготовки», а так же соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявления начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещения для тренировок, спортивной одежды, обуви); соответствие методике занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировочного занятия или соревнования.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

ФОРМЫ И СРЕДСТВА ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

Этапный контроль.

Задачи: выявление патологии, перенапряжения, оценка функционального состояния, соответствие между фактическим уровнем и планируемым.

Средства: опрос, визуальные наблюдения, перкуссия, аускультация, измерение АД, ЭКГ, ЭХО-графия, рентгенография, функции внешнего дыхания, эргометрия с газообменом и биохимией крови. Антропоморфологическое обследование, по показаниям РЭГ, ЭЭГ.

Оперативный контроль, врачебно-педагогические наблюдения.

Задачи: выявление начальных стадий заболевания, перенапряжения. Оценка функционального состояния по реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. Обследование гигиенических условий тренировок (помещение, состояние воздушной среды, одежда, обувь). Соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, заключительная часть, восстановительные средства).

Средства: опрос визуальное наблюдение, пальпация, аускультация, измерение АД, ЭКГ, определение гемоглобина, лейкоцитов, молочной кислоты, РН - крови, санитарно-гигиеническое обследования условий тренировок и оценка методик занятий.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические, психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное применение тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценная разминка и заключительная часть тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объемов специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юного спортсмена.

Психологические методы восстановления

К психологическим методам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразные досуговые мероприятия, создания положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка. Проводить ее можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах психомышечную тренировку рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна, водные процедуры, общий массаж, плавание) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсмена, а так же объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитание в широком смысле слова - это процесс систематического и целенаправленного воздействия на духовное и физическое развитие личности. В русском языке есть и более узкое понимание воспитания - это привитие навыков поведения, сформированных семьей, школой, средой, в которой проживает и тренируется воспитанник.

Прежде чем говорить о воспитательной работе, нужно определиться с критериями воспитанности. Для этого нужно ответить на вопрос: какого футболиста можно считать воспитанным человеком? Прежде всего, такого, для которого «кодекс чести» спортсмена не пустой звук, а свод жизненно важных правил. Кодекс чести предполагает, что в обыденной жизни духовные правила преобладают над материальными и победа духа формирует воспитанного человека.

В любой деятельности команды в целом и каждого ее члена в частности есть элемент воспитания. Тренер, как человек организующий команду, должен понимать, что отношения между игроками есть важнейший элемент воспитанности. Эффективность групповой и командной деятельности организуется тренером так, чтобы игроки в своей деятельности стремились улучшить межличностные отношения. В каждом игровом эпизоде есть моменты, которые воспитанный игрок выполняет лучше, чем невоспитанный.

Роль тренера в воспитании - огромна. Все, что он говорит, становится для юных игроков откровением, и если он делает, как говорит, то это вдвойне откровение.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из следующих двух основных моментов воспитательного процесса:

- во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия;
- во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

Деятельность воспитателя должна быть ориентирована на оптимальное объединение методов убеждения, методов приучения и методов поручения.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Методы приучения ориентированы на соблюдение заданных норм и правил, выражающих социально обязательные требования. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя.

Метод поручения заключается в постановке спортсмену срочных и долговременных заданий, которые относятся как к процессу тренировки, так и вне тренировочной деятельности.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек.

Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Сегодня российский футбол редко демонстрирует примеры воспитанности как игроков, так и болельщиков. Нужно делать все, чтобы на трибуны стадионов вернулись семьи, и тогда болельщик станет воспитательным процессом.

Таким образом, цель такой работы - «воспитание воспитанного игрока».

Воспитанный игрок:

- играет жестко, но не жестоко;
- не оскорбляет соперников, партнеров, судью и его помощников, любителей футбола;
- всегда корректен с представителями средств массовой информации;
- строже всего судит себя, а не партнеров, тренеров, погоду, качество поля и т.п.

Воспитательная работа должна носить системный характер. Для этого тренер-преподаватель составляет план воспитательной работы, основными

средствами и формами которой являются воспитательные мероприятия во время учебно-тренировочных занятий.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методическая часть рабочей программы содержит учебный материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам обучения и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по учебно-тренировочной и воспитательной работе.

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные группы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 3-4 года, а высших достижений – через 4-6 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов спортсменов в первые 2-3 года специализированной подготовки.

4.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Основная цель многолетнего учебно-тренировочного процесса в футбольной школе - подготовить высококвалифицированных футболистов, способных в составе команды бороться за самые высокие места на российских и международных соревнованиях.

В основе многолетней подготовки футболистов лежат принципы спортивной подготовки, свойственные всем видам спорта, принципы подготовки в спортивных играх и специфические принципы подготовки футболистов.

Система подготовки спортивного резерва в футбольной школе должна основываться на следующих положениях:

- Целевая направленность подготовки юных футболистов на достижение в будущем высокого спортивного мастерства.
- Уровень подготовленности юных футболистов на каждом этапе многолетней подготовки должен реализовываться в соревновательных достижениях. При этом на первых двух этапах ведущими являются соревновательные достижения личности. Такие, например, как стремление юного игрока побеждать соперника в любом игровом эпизоде, быть лидером, не опускать руки, если команда проигрывает.
- В физической подготовке юных футболистов должно быть такое сочетание тренировочных средств, которое обеспечивало бы соразмерность в развитии разных физических качеств. Реализация установки на соразмерность позволит сбалансировать эффективность энергетических механизмов юных спортсменов в зависимости энергетических требований конкретных упражнений.
- Содержание тренировки на каждом этапе должно обеспечивать перспективное опережение формирования спортивно-технических умений и навыков. Юные футболисты должны постепенно овладевать умениями и навыками в режиме, необходимом для успешной соревновательной деятельности в будущем.

• Для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, который заключается в оптимальном соотношении командных, групповых и индивидуальных упражнений в каждом тренировочном занятии.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепление здоровья;
- формирование у детей интереса и любви к футболу и спорту;
- гармоничное развитие двигательных качеств и способностей;
- овладение основами техники футбола;
- выявление перспективных по отношению к игровой деятельности детей.

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающие и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающий спортсмен должен познакомиться с техникой нескольких видов спорта: легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми.

На этом этапе юные футболисты изучают подвижные игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», изучают основы техники футбола, элементы тактики малых групп. Дети учатся тренироваться - учатся играть и получать радость от игры и общения. На этом этапе дети получают теоретические знания о технике футбола, основах тактики и правилах игры в футбол, гигиеническом обеспечении учебного процесса, о том, что такое врачебный контроль и что нужно делать, если в ходе тренировки ребенок получил травму.

Основные средства тренировочного воздействия:

- Общеразвивающие упражнения (целью создания школы движения);
- Подвижные игры и игровые упражнения;
- Элементы акробатики (кувырки, повороты, группировки);
- Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- Метания легких снарядов (набивных мячей различного веса);
- Спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий).

Основные методы выполнения упражнения: повторный, игровой, круговой, равномерный, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий футболом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями, так, как детям до 8 лет доступны упражнения с весом, равным около 10% собственного веса. Упражнения скоростно-силового

характера следует делать небольшими дозами (по 5-8 минут) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организовано и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоения двигательного навыка, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексом на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленных на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

На спортивно-оздоровительном этапе большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение техническим приемам в футболе на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: удары по мячу, удары внутренней стороной стопы, серединой подъема, удар внутренней частью подъема, удар носком, удар пяткой, удар-откидка мяча подошвой, резаные удары, удар-бросок стопой, боковой удар с лету, удары по мячу головой, остановки или прием мяча, ведения мяча (дриблинг), обманные движения (финты), отбор мяча, техника игры вратаря, отбивания и вбрасывание мяча.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

4.2. УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ

Необходимо учитывать, что при одном и том же паспортном возрасте у детей может быть разный биологический возраст. Предположим, что по паспорту двум детям 6 лет, но по уровню развития функциональных систем организма (костно-мышечной, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной и т.п.) возраст одного из них соответствует возрасту восьмилетнего, а у другого - возрасту пятилетнего. Есть и спортивный возраст, который определяют уровнем тренированности, эффективностью техники выполнения игровых приемов, тактическими знаниями. И здесь между детьми одного паспортного возраста могут быть значительные различия. Все эти факторы необходимо учитывать при

планировании тренировочных нагрузок. Состав, объем и интенсивность этих нагрузок должны соответствовать как требованиям игры, так и особенностям структуры подготовленности юных футболистов. Лучшие качества каждого юного футболиста, которые определяют меру его талантливости, должны развиваться и совершенствоваться прежде всего.

4.3. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Организацию учебно-тренировочного процесса начинают с формирования учебных групп и подготовки для каждой из них учебно-тренировочных программ. Минимальное количество учебных групп в школе и число учащихся в группах разного типа определяет и устанавливает учредитель, в ведении которой находится спортивная школа.

Решение поставленных перед футбольной школой задач возможно только при выполнении учебного плана. Для этого школа обеспечивает систематическое проведение практических и теоретических занятий, регулярное участие в соревнованиях и контрольных играх, прохождение инструкторской и судейской практики, воспитательную работу, привитие юным футболистам навыков спортивной этики.

После поступления в школу, перевод в следующую возрастную группу осуществляют по результатам контрольного комплексного тестирования, которое проводят тренеры и медицинский персонал согласно утвержденному директором школы Положению. Дополнительно можно использовать тесты, которые утверждаются Педагогическим советом.

4.5. ПЛАНЫ-ГРАФИКИ ГОДИЧНЫХ ЦИКЛОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ

Планирование годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы, макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность некоторых тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Длится микроцикл, как правило, одну неделю (7 дней).

В спортивной практике встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (обще подготовительный), контрольно-подготовительный (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный.

Основными внешними признаками микроцикла является наличие двух фаз – стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающий относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезо структура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап

тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательные фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В футболе, в частности, следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три и более соревновательных периода. Необходимости индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапах СО и НП периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовки.

Таблица 5

Примерное построение макроцикла подготовки к соревнованиям

Наименование микроцикла	Блок микроцикла
Базовый - функционально-техническая направленность	Физически развивающий
Специальный - техническая направленность, повышение интереса	Технически развивающий
Модельный – модель соревновательной нагрузки	Контрольный
Подводящий - выведение на пик спортивной формы	Подводящий
Соревнования	Соревновательный
Переходный – восстановление после соревновательных нагрузок	Восстановительный

На этапах подготовки важное значение имеет обучение детей технике выполнения физического упражнения. Формирование двигательных навыков и умений создать необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладел основами техники целостного выполнения упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению тактико-технических особенностей футбола.

Годичные планы-графики подготовки юных футболистов содержат:

1. Реальные объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Рекомендованные в предшествующих типовых программах годовые

объемы нагрузок в 1400-1560 ч требуют, чтобы ребенок тренировался ежедневно по 2-3 раза в день в течение многих лет, потому что в национальных чемпионатах, а также в крупнейших международных турнирах играют преимущественно футболисты 25-30 лет. Это означает, что сегодняшним детям нужно пройти (если следовать этим невыполнимым требованиям) 20-25-летнюю феноменальную школу тренировок.

2. Рациональное соотношение программного материала на этапах, мезоциклах и микроциклах каждого года многолетней подготовки.

Примерные учебно-тематические планы-графики для каждого годового цикла многолетней подготовки приведены в Приложении к рабочей программе.

3. Используются две разновидности годовых планов, которые различаются по своей структуре.

Первая разновидность предназначена для использования на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки. На этих этапах для детей младшего возраста официальные соревнования не предусмотрены, и поэтому в планах нет жестко заданных по продолжительности подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

Большой разницы в структуре нагрузок в разных частях года может не быть. Вместе с тем, на структуру нагрузок годового плана для футболистов этого возраста влияет климатический фактор. Поэтому в теплые месяцы года, когда есть площадки с удовлетворительным травяным покрытием, объем средств технической подготовки должен быть запланирован наибольшим. В зимнее время, когда в большинстве случаев занятия проводятся в помещениях, преобладают упражнения общей физической подготовки.

Вторая разновидность годовых планов содержит рекомендации для заключительных этапов многолетней подготовки.

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ФУТБОЛЬНЫХ ШКОЛ

Футбольная школа должна быть укомплектована следующим минимумом спортооружений, оборудования и инвентаря:

- Футбольное поле с искусственным и естественным покрытием. Такие газоны принципиально не отличаются, они долговечны, гигиеничны и могут использоваться по нескольку раз в день. По программе Российского футбольного союза «Подарим детям стадион» за последние годы введены в эксплуатацию более 500 таких полей, и строительство продолжается. С разрешения ФИФА на искусственных полях прошли игры Кубка мира для молодежных команд (до 20 лет). Размеры поля позволяют в случае необходимости вписать в него не менее четырех мини-полей, размером 40х30 м.
- Кроме стандартного поля, желательны игровые площадки 90х 50 м, 60х 30 м и 40х 20 м.
- Тренировочный спортивный зал.
- Желателен тренажерный зал.
- Раздевалки и душевые.
- Футбольные ворота.

- Переносные ворота стандартного размера, а также уменьшенных размеров. При этом ворот самого маленького размера должно быть несколько штук. Это позволит проводить одновременно игры нескольких команд на мини-полях в четверо ворот.
- Футбольные мячи.
- Набивные мячи массой 1-5 кг.
- Конусы, комплекты легких синтетических барьеров разной высоты, маркеры, стойки для обводки, комплекты манишек разного цвета, отражающий щит и сетки-батуты.
- Флаги для разметки футбольного поля.
- Экипировка (комплект) и игровая форма - в соответствии с утвержденными нормативами.
- Методический кабинет школы, оснащенный компьютером, принтером, сканером, интерфейсом, электронной почтой, канцелярским оборудованием; информационная справка на каждого игрока по установленной РФС форме БД.
- Видеотехника (камера и видеоплеер), DVD.
- Методическая литература, картотека тренировочных упражнений, учебные фильмы.
- Секундомеры, свистки.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Андреев С.Н.* Футбол в школе. - М.: ФиС, 1986. - 222 с.
2. *Верхошанский Ю.В.* Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт.1985.- 185 с.
3. *Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А.* Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - М.: Граница, 2008. -272 с.
4. *Годик М.А., Скородумова А.П.* Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.
5. *Золотарёв А.П.* Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.П. Золотарёв. – Краснодар. 1997. – 50 с.
6. *Кузнецов А.А.* Футбол. Настольная книга детского тренера. -М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8-10 лет) - 111 с.; 2 этап (11-12 лет) - 204 с.; 3 этап (13-15 лет) - 310 с.; 4 этап - 165 с.].
7. *Лапшин О.Б.* Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. - 176 с.
8. *Монаков Г.В.* Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 2888 с.
9. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
10. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского

резерва / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В Краснощёков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов. – М.: Советский спорт, 2010. -128 с.

11. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин, С.А. Российский. - М.: Советский спорт, 2011. -160 с.

12. *Тунис Марк*. Психология вратаря. - М.: Человек, 2010. -128 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

к рабочей программе

Приложение № 1

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по футболу

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К проведению учебно-тренировочного занятия по футболу допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при падении на скользком, твердом или неровном поле (покрытии);
- слабо закрепленные ворота, крючки для сетки;
- выполнение тренировочного задания без разминки.

1.3. Раздевалки, спортивный зал должны быть обеспечены огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

1.5. Последовательное и прочное освоение воспитанниками технико-тактических действий и защитных приемов.

1.6. После проведения учебно-тренировочных занятий по футболу принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь (кеды, бутсы, кроссовки).

2.2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

2.3. Проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования. Ворота, стойки, ограждения стен должны быть без острых углов.

2.4. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.

2.5. Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

3.2. Не выполнять технических действий без тренера-преподавателя, а также без страховки.

3.3. При занятиях на открытой площадке обеспечить условия, препятствующие переохлаждению дыхательных путей, т.е. при низкой температуре дышать через шарф, ватно-марлевую маску и т.д.

- 3.4. Для избежания травмы надкостницы проводить занятия в щитках, шипы должны соответствовать стандарту.
- 3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- 3.6. При ударах по воротам не стоять на траектории полета мяча.
- 3.7. При использовании вспомогательных средств (стойки, малые ворота, барьеры) соблюдать меры предосторожности.
- 3.8. При силовых единоборствах контролировать правила игры в футбол.
- 3.9. Соблюдать дисциплину на занятиях.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть по телефону 01. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.
- 4.2. При получении воспитанником травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Приложение № 2

**муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
специализированная спортивная школа по футболу «Виктория»
поселка Совхозного муниципального
образования Славянский район**

Рецензия

на дополнительную общеразвивающую программу по футболу

Составитель программы: Орлова Е.Б – заместитель директора.

Дополнительная общеразвивающая программа по футболу ориентирована на детей и подростков, обучающихся в МАУ ДО ССШ по футболу «Виктория» поселка Совхозного. Срок реализации программы 1 год. Рекомендуемый возрастной состав обучающихся по программе с 5 лет, которые испытывают потребность в двигательном режиме, но не могут быть зачислены на этап начальной подготовки.

Структура программы содержит следующие разделы:

Пояснительная записка, раскрывающая актуальность и новизну программы, основные направления содержания, механизм реализации программы, формы и режим

занятий, ожидаемые результаты, методы контроля, формы подведения итогов реализации программы.

Нормативная часть. Программный материал. Методическое обеспечение. Перечень информационного обеспечения.

Целевые ориентиры программы направлены на гармоничное развитие обучающихся, укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, а также формирование у обучающихся необходимых умений и навыков в избранном виде спорта и подготовке детей к освоению предпрофессиональной программы.

В современных условиях подготовки спортсменов в спортивных школах особое внимание уделяется программно-методическому сопровождению учебно-тренировочного процесса. Разработка программ на основе типовых программ спортивной подготовки по видам спорта является современной и актуальной.

В учебно-тематическое планирование включен план подготовки обучающихся на 46 недель учебно-тренировочных занятий и 6 недель самостоятельной работы.

В заключении авторами предложен список литературы, соответствующий содержанию программы. Данная структура позволяет наглядно отследить изменение содержания на спортивно-оздоровительном этапе. Суммируя вышеизложенное, дополнительная общеразвивающая программа имеет логическую структуру, содержание изложено четко и ясно и позволяет планомерно достичь поставленных целей и задач.

Программа носит целостный характер: согласованы цели, задачи и способы их достижения.

Старший тренер-преподаватель

МАУ ДО ССШ по футболу «Виктория» _____

А.В.Белоусов