

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принято
педагогическим советом

Протокол № 03
«30»августа 2019 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУ ДО «ДЮСШ»



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФУТБОЛ»**
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Хвесик Е.Н.
тренер-преподаватель
МУ ДО «ДЮСШ»

р.п. Радищево
2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа составлена для спортивно-оздоровительных групп, групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, для юношей в возрасте от 8 до 18 лет по специализации – футбол.

Программы составлены на основе директивных и нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность образовательных учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, Типового положения об учреждении дополнительного образования детей, Закона РФ «Об образовании».

Целью программ является привитие интереса к занятиям спортом вообще и к футболу в частности, формирование у детей здорового образа жизни и негативного отношения к вредным привычкам. Приобретение базовых умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств.

Программы предусматривают организацию и проведение учебно-тренировочных занятий по годовым учебным планам. Для обеспечения круглогодичной работы в каникулярное время организуют спортивные лагеря дневного пребывания.

Футбол – захватывающая, быстро развивающаяся игра. Популярность футбола выросла за последние годы, и многие дети проявляют интерес к различным видам этой игры.

С первых занятий у занимающихся воспитывается самообладание, выдержка, умение владеть собой в изменяющихся условиях, преодоление страха, неуверенности в своих силах. Путь к достижению высоких спортивных результатов связан с преодолением огромных трудностей, отказом от вредных привычек (курение, алкоголь), несовместимых с укреплением здоровья.

Обучение футболу лучше начинать с младшего школьного возраста (8-9 лет), так как этот возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности).

Средний школьный возраст (11-15 лет) характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. В подростковом возрасте приобретает особую актуальность проблема индивидуального обучения в условиях коллективных форм воспитания.

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и

выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

На данном этапе наблюдается активизация полового и интеллектуального созревания, повышаются способности для освоения сложных технико-тактических приемов игры. Из опыта работы: 13-15 летний возраст наиболее оптимален для отбора способных футболистов данной возрастной категории в группу высшего спортивного мастерства.

Старший школьный возраст охватывает детей с 16 до 18 лет. У детей данного возраста повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом. К 16-17 годам наблюдается интенсивный рост, формируется скелетная мускулатура, повышаются двигательные способности, функциональные возможности для освоения высокого спортивного мастерства.

Дети 16-18 лет могут проявлять достаточно высокую волевою активность, например настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в летний период в Центре дневного пребывания.

Основными видами подготовки футболистов являются: теоретическая, физическая, технико-тактическая, морально-волевая и соревновательная.

Теоретическая подготовка обеспечивает осмысливание физического совершенствования, технико-тактических приемов и игровых действий.

Физическая подготовка решает вопросы двигательной деятельности.

Технико-тактическая подготовка вооружает игроков индивидуальным мастерством, групповой и командной тактикой ведения игры.

Соревновательная подготовка является важным звеном в спортивном совершенствовании, также как и знания, умения, навыки, обретенные в ходе учебно-тренировочных занятий, проявляются в ходе игр; следовательно, основные требования и коррективы в содержании учебно-тренировочного процесса вносятся по результатам игровой деятельности.

Содержание материала для занятий в спортивно-оздоровительных группах 1 год

Задачи:

- Обеспечить разностороннюю физическую подготовку
- Прививать интерес к систематическим занятиям футболом
- Развивать двигательные физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, координацию движений;
- Овладение основами техники и тактики футбола

Тема 1. Введение

Знакомство обучающихся с местом занятий, правилами поведения, расписанием занятий, оборудованием мест занятий, инвентарем. Знакомство с достижениями старших спортсменов, краткая характеристика футбола.

Тема 2. Физическая культура и спорт в России

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе образования.

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

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

Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

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

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом.

Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

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

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье.

Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и

употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.

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. Раны и их разновидности.

Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки.

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

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

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

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

Тема 6. Общая физическая подготовка.

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

строю. 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 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. 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.

Тема 7. 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.

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки 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. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков) 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, опилками, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.

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.

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.

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

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

4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногами, руками;

то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. 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.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Управления на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Тема 8. Основы техники игры в футбол

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

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

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

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в Ном партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на

месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар: короткую или среднюю передачу, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

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

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

Способы проверки ожидаемых результатов:
для групп спортивной подготовки

№	Ожидаемые результаты	Способы проверки
1	Стабильность состава занимающихся, посещаемость тренировочных занятий	Контроль администрации Журнал учета посещаемости воспитанников
2	Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся	Тестирование по общей подготовке
3	Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля	Мониторинг результатов обучения по программе

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы

	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед)	Всего часов в год
Спортивно-оздоровительный	Весь период	15	30	6	27 6

**Учебно-тематический план
для спортивно-оздоровительных групп**

№	Содержание материала	Теория	Практика
1.	Техника безопасности	2	
2.	Физическая культура и спорт в России	2	
3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена	2	

4.	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.	2	
5.	Физиологические основы спортивной тренировки	2	
6.	Общая физическая подготовка		115
7.	Специальная физическая подготовка		85
8.	Основы техники игры в футбол		62
9.	Контрольные нормативы		4
	Всего:	276 часов	

Литература для обучающихся

1. Футбол: пер. с англ. [Текст] / Д.В. Крисфилд. - М.: АСТ: Астрель, 2006. - 296 с.
2. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых [Текст]/ Пер. ситал. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2004. - 244 с.
3. 101 упражнение для юных футболистов: возраст 7-11 лет [Текст]/ Малькольм Кук; пер. сангл. Л. Зароховича. - М.: АСТ: Астрель, 2005. - 128 с.
4. Цирик Б.Я. Футбол. [Текст] / Б.Я. Цирик, Ю.С. Лукашин. - М.: ФиС, 1998. - 228 с.
5. Горский Л.Д. Тренировка футболистов. [Текст]/ Л.Д. Горский. - М.: ФиС, 2003. - 156 с.
6. Дегель Э.Ю. Футбол для юношей. [Текст]/ Э.Ю. Дегель. - М.: Астрель, 2002. - 298 с.
7. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. [Текст]/ Ю.Ф. Буйлин, О.Л. Курамшин: пособие для тренеров. - М.: Терраспорт, 2000. - 1998. - 122 с.

Литература в помощь педагогу

1. Кузнецов А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесс а в футбольной школе. 2 этап (11-12 лет). [Текст]/ А.А. Кузнецов. - М.: Олимпия, Человек, 2007. - 208 с.
2. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 1 этап (8-

10 лет) [Текст]/ А.А. Кузнецов. - М.: Олимпия, Человек, 2007. - 112 с.

3. Кузнецов А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. 3 этап (13-15 лет) [Текст]/ А.А. Кузнецов. - М.: Олимпия, Человек, 2007. - 312 с.

4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. [Текст] / М.С. Бриль. - М.: Олимпия Пресс, 2004 - 296 с.

5. Гагаева Г.М. Психология футбола. [Текст] / Г.М. Гагаева. - М.: «Педагогика», 1997. - 288 с.

6. Куколевский Г.М. Гигиенический режим спортсмена. [Текст] / Г.М. Куколевский. - М.: «ВЛАДОС», 2002. - 132 с.

7. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. [Текст] / Н.Г. Озолин - М.: «Терра-спорт», 1998. - 256 с.

-"

Приложение 1

Планирование учебно-тренировочного процесса

Педагог по футболу работает на основе следующих документов планирования: перспективный план (на несколько лет), годовой план (на учебный год), рабочий план (на каждый месяц и недельный цикл), конспект занятия (на каждую тренировку), индивидуальный план (на отдельного футболиста).

Перспективный план должен включать следующие основные разделы:

1. Краткая характеристика учебной группы.
2. Цель и основные задачи на планируемый период.
3. Этапы подготовки, их продолжительность, основная направленность процесса тренировки на этапах.
4. Основные соревнования.
5. Спортивно-технические показатели и модельные характеристики по годам.
6. Комплектование учебной группы.
7. Педагогический и врачебный контроль.

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

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

Учитывая тот факт, что в работе с юными футболистами 8-12 лет основная направленность тренировки - обучающая, для данных учебной групп не предусматривается четкая периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Однако в более старших возрастных группах периодизация выражается уже более четко; в годичном цикле выделяются

три периода - подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

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

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

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

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

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

Специально-подготовительный этап. Тренировочный процесс на этом этапе направлен на непосредственное становление спортивной формы. Здесь совершенствуются физические качества и функциональные возможности футболистов с учетом специфики игры, а также решаются задачи дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовленности.

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

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

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

Рекомендуется в соревновательном периоде предусмотреть промежуточный подготовительный этап продолжительностью 5-6 недель. Необходимо широко использовать общеподготовительные упражнения для создания специального фундамента, на котором будет поддерживаться высокий уровень подготовленности до конца периода.

Физическая подготовка в этом периоде направлена на обеспечение ее

наивысшего уровня и удержание на протяжении всего соревновательного периода.

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

Тактическая подготовка должна тактического мышления игроков в взаимопонимание в звеньях, линиях, тактическими комбинациями.

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

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

Активное занятие физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения спортивной формы.

В этом периоде футболисты должны пройти курс диспансеризации, если необходимо, лечения и профилактики.

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

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

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

Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

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

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

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

- повторность применения нагрузок;
- постепенность повышения нагрузки;
- волнообразность распределения нагрузки.

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

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

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

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

Годовые планы конкретизируются составлением рабочих планов на каждый месяц. На основании месячных планов разрабатываются конспекты отдельных занятий.

Основной формой тренировки являются тренировочные занятия. В тренировочном процессе с юными футболистами применяют как

комплексные, так и: тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке. В комплексной тренировке используются упражнения по физической, технической и тактической подготовке.

Словарь терминов

1. **Бровка** - это игровое название боковой линии.
2. **Видеть поле** - это умение в ходе игры расположиться так, чтобы было одновременно видно и МЯЧ, и ближайших партнеров, и соперников.
3. **Голевой момент** - момент игры, когда одной из команд предоставляется реальная возможность забить гол.
4. **Диспетчер** - таким словом называют игрока, который начинает различные наступательные комбинации команды.
5. **Замена** - выход запасного игрока на поле взамен уходящего с поля отыгравшего игрока.
6. **Инсайд** - второй нападающий.
7. **Ложное движение (финт)** - это обманное движение туловищем, которое футболисты, владеющие мячом, применяют с целью перехитрить соперника.
8. **Недодача мяча** - передача мяча, при которой мяч передается несильно - в расчете на то, что партнер сам побежит навстречу принимаемому мячу.
9. **Накладка** - одно из самых жестких нарушений футбольных правил, так как правило приводит к травматизму игрока, которому делают накладку.
10. **Пенальти** - если игрок допустил нарушение в пределах своей штрафной площади, то нападающая команда получает право на 11- метровый удар.
11. **Персональная опека** - персональную опеку поручают вести защитнику в отношении конкретного игрока команды - соперницы.
12. **Пас** - передача мяча игрока своему партнеру по команде. Бывают разные пасы: навесные, пристрельные, короткие, в разрез.
13. **Скрещивание** - одна из парных комбинаций. Суть ее в том, что один из партнеров игрока, ведущий мяч, бежит ему навстречу, подхватывает мяч и продолжает двигаться туда же, куда бежал вначале без мяча.
14. **Фол** - нарушение правил.

Виды воспитательной работы

Задачи	Виды и формы деятельности
<p>1. Организация воспитательной работы в детском коллективе</p>	<p><u>Организационная работа</u></p> <p>Набор и комплектование. Оформление соответствующей документации. Проведение собраний в группах. Организация работы в каникулярное время</p>
<p>2. Привлечение родителей к воспитательному процессу</p>	<p><u>Работа с родителями</u></p> <p>Проведение родительских собраний по темам. Привлечение родителей к мероприятиям, проводимым в ДЮСШ-5. Использование помощи родителей в ремонте, изготовлении нестандартного оборудования, в оформлении наглядной агитации. Посещение родителями учебно-тренировочных занятий. Организация для родителей показательных выступлений. Привлекать родителей к изысканию спонсорской помощи для обеспечения поездок их детей на соревнования. Привлекать родителей к судейству на соревнованиях.</p>
<p>3. Популяризация данного вида спорта</p>	<p>Организация встреч с ветеранами спорта. Оформление наглядной агитации. Выступление по радио, телевидению, в печати о работе ДЮСШ-5, по итогам соревнований</p>
<p>4. Повышение культурного уровня</p>	<p>Организация походов в музеи, выставки. Организация спортивных праздников с викторинами, конкурсами. Посещение спортивных мероприятий, проводимых в городе.</p>
<p>5. Воспитание трудолюбия</p>	<p>Проведение субботников по благоустройству территории и помещений ДЮСШ-5, ремонту спортивного инвентаря. Организация трудового процесса в Центре дневного пребывания</p>
<p>6. Самообразование</p>	<p>Постоянно совершенствовать методику воспитательной работы и учебно-тренировочного процесса. Изучение специальной литературы о средствах и методах воспитания. Участие в семинарах, конференциях, посвященных воспитанию детей.</p>

Внешние признаки утомления

Признаки	Небольшое физиологическое утомление	Значительное утомление	Резкое переутомление
1. Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
2. Потливость	Небольшая	Большая (выше пояса)	Резкая (ниже пояса), выступление солей на коже
3. Дыхание	Учащенное (до 22-26 в мин.)	Учащенное (38-46 в мин), поверхностное	Очень учащенное (более 50-60 в мин.), через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
4. Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкое покачивание при ходьбе	Резкое покачивание при ходьбе, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
5. Общий вид ощущения	Обычный	Усталое выражение лица, небольшая сутулость. Снижение интереса к окружающему миру	Измощенное выражение лица, сильная сутулость, апатия, жалобы на очень сильную слабость, учащенное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота
6. Мимика	Спокойная	Напряженная	Искаженная
7. Внимание	Четкое, безошибочное выполнение указание	Неточность в выполнении команд, ошибки при смене направления движения	Замедленное, неправильное выполнение команд. Восприятие только громких команд
8. Пульс, уд/мин	110-150	160-180	180-200 и более

**Нормативные требования,
содержание и методика проведения контрольных испытаний**

переводные и выпускные требования

№	Содержание требований	Спортивно-оздоровительная группа (8-9 лет)	Группа начальной подготовки (9-10 лет)
1. Упражнения и нормы по общей физической подготовке			
1.	Челночный бег 3 x 10 или бег 30 м с высокого старта (сек.)	10,0 6,0	9,5 5,5
2.	Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (количество попаданий)	1	2
3.	Кросс без учета времени (м)	300	500
4.	Многоскоки (8 прыжков – шагов с ноги на ногу) (м)	10,5	12,5
5.	Лазание по канату с помощью ног (м)	1,5	2
6.	Ходьба на лыжах (км)	1	2
7.	Плавание (любым способом) (м)	12	25
8.	Полоса препятствий (количество баллов)	7	9
2. Упражнение и нормы по специальной физической и технической подготовке			
1.	Удар по мячу на дальность (м)	24	28
2.	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 м x 1,2 м) с расстояния 6 м – из трех попыток (сек)	12	9,5
3.	Бег на 30 м с ведением мяча (сек.)	-	6,5
4.	Жонглирование мячом ногами (количество ударов)	-	8

Переводные и выпускные требования
по специальной и технической подготовке

№	Содержание требований	Возраст детей			
		11-12 лет	13-14 лет	15-16 лет	17-18 лет
1	Удар по мячу на дальность (м)	32	36	40	44
2	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 м х 1,2 м) с расстояния 6 м – из трех попыток (сек.)	9,0	8,5	8,0	7,0
3	Бег на 30 м с ведением мяча (сек.)	6,0	5,6	5,2	4,8
4	Жонглирование мячом ногами (количество ударов)	20	40	65	120
5	Жонглирование мяча головой	5	10	20	30

Содержание и методика проведения контрольных испытаний

1. Нормативы по технической подготовке производится в соответствии с положением в процессе соревнований или учебно-тренировочных занятий, специально этому посвященных.

2. Удар по мячу на дальность. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Ширина коридора, в зоне которого засчитывается результат, 8м. для удара каждой ногой предоставляется по три попытки. Конечный результат определяется по сумме ударов обеими ногами.

3. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Ведение мяча на расстоянии 10 м; обводка змейкой трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке; удар в цель (2,5 x 1,2 м) с расстояния 7 м. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не попал в цель, упражнение не засчитывается. Делаются три попытки. Учитывается лучший результат.

4. Бег 30 м с ведением мяча. Упражнение выполняется с высокого старта; мяч разрешается вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и число касаний мяча, а судья на финише - время бега.

Жонглирование мячом. Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Удары выполняются любым способом без повторения удара (одной ногой) более двух раз подряд. На выполнение упражнения даются три попытки.

**Наиболее благоприятные возрастные периоды развития
в подготовке футболистов**

Возраст	8	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Ловкость	И	И	В	Ц						
Координация	П	П	П	Ц	Ц	Ц	П			
Равновесие	И	И	И	И						
Гибкость		В	И	Ц						
Быстрота	Ц	Ц	В	И						
Нарастание скорости движений			В	И						
Сила				И	И				Ц	
Развитие скорост.-силовых качеств				В	В					
Выносливость общая	И		И		И		И			
Выносливость скоростная			В						Ц	
Выносливость скоростно-силовая									Ц	
Работоспособность					И	И	П		Ц	
Реакция на движущийся объект		И	И							
Интенсивно формир. системы организма			О	О	О			О		
Половое созревание					ОС	ОС				
Не способны к продолжит. работе	О	О								
МХ темпы прироста роста						О				
Школа футбола				О	О	О				
Легко овладев. простыми ферм. движениями	О	О	О							
Начальное обучение технике			О							
Лучший возраст обучаемости					О					
Обучен. навыкам «ведущей» стороны	О	О	О	О	О					
Выбор игрового амплуа						О	О	О	О	О