**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа№4»**

**городского округа «город Дагестанские Огни»**

Принята *УТВЕРЖДАЮ:*

на педагогическом совете Директор МБУ ДО «ДЮСШ»

от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г. г.Дагестанские Огни

\_\_\_\_\_\_\_\_Г.М. Шалбузов

**Программа спортивной подготовки по футболу**

Срок реализации Программы: 8 лет Ф.И.О. разработчика Программы:

Подколоднев А.Г.

Караханов С.М.

г.Дагестанские Огни

2017 г.

**Пояснительная записка**

Программа разработана с учётом требований ФЕДЕРАЛЬНОГО

СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ, утверждённого приказом Минспорта России от 27.03.2013 N 147, предназначена для тренеров МБУ ДО «ДЮСШ№4» городского округа «город Дагестанские Огни» и является основным государственным документом тренировочной и воспитательной работы. Она раскрывает весь комплекс параметров тренировки в спортивной школе.

При ее разработке использованы современные тенденции развития футбола, передовой опыт обучения и тренировки игроков в футбол, результаты современных научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Программа рассчитана на 8 лет обучения детей в возрасте от 8 до 17 лет и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

*Основная цель* данной программы–воспитание личности,умеющейдумать, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Исходя из основной цели, программа решает следующие задачи:

* содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
* воспитание всех физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости;
* воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
* обучение технике и тактике футбола;
* развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

Программа предусматривает следующие этапы подготовки игроков по футболу:

3 года занятий – начальной подготовки;

5 лет занятий - учебно-тренировочный.

***Этап начальной подготовки*** имеет большое значение в общей системемноголетних учебно-тренировочных занятий. Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на этом этапе:

- отбор способных к занятиям футболом детей; -формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям

футболом; - всестороннее гармоническое развитие физических способностей,

укрепление здоровья, закаливание организма;

воспитание специальных способностей (гибкости, силы, быстроты, ловкости, выносливости) для успешного овладения навыками игры;

обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;

привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами футбола;

подробное ознакомление детей с видом спорта

***Учебно-тренировочный этап***-повышение уровня физического развития,общей физической и специальной подготовленности, выполнение должных нормативов в виде спорта, исходя из индивидуальных особенностей занимающихся, профилактика вредных привычек и правонарушений. На этом этапе уделяется большое внимание развитию специальных физических способностей, овладению основами техники и тактики футбола и дальнейшему их совершенствованию. Задача этапа – отбор наиболее способных детей для участия в соревнованиях.

Спортивная подготовка в футболе – многолетний круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания учащихся.

Цель программы:

создание условийдлявсестороннего развития, обучения и воспитания учащихся спортивной школы*.*

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующиезадачи:

-содействие всестороннему развитию и укреплению здоровья учащихся;

-совершенствование подготовки спортсменов высокого класса;

-воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств у спортсменов

разработка и реализация комплекса мер по пропаганде футбола, как важнейшей составляющей здорового образа жизни;

-формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в футболе.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно – технической подготовке, научные и методические разработки по футболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

В программе даны конкретныеметодические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных её этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств иот специальных способностей занимающихся.

Программа предусматривает помощь тренеру во всестороннем контроле уровня подготовленности учащихся от начала их занятия футболом.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований, в учебно-тренировочных группах – выполнении нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями Программы по годам обучения.

* 1. **Нормативная часть**

1. **Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол**

*(ПриложениеN 1 к ФССП)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | *Минимальный* | |  |  |  |
|  | Этапы спортивной | |  | Продолжительность | |  | возраст для | |  | Наполняемость | |
|  | подготовки | |  | этапов (в годах) | |  | зачисления в | |  | групп (человек) | |
|  |  |  |  |  |  |  | группы (лет) | |  |  |  |
|  | Этап начальной | | 3 | |  | 8 | |  | 12- 14 | |  |
|  | подготовки | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Тренировочный этап | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | (этап спортивной | | 5 | |  | 10 | |  | 12- 14 | |  |
|  | специализации) | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Этап |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | совершенствования |  |  | Без ограничений |  |  | 13 |  |  | 2 - 6 |  |
|  | спортивного мастерства |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Этап высшего |  |  | Без ограничений |  |  | 14 |  |  | 1 - 4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | спортивного мастерства |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**1.2.Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол**

*(ПриложениеN 2 к ФССП)*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 13-17 | 13-17 | 13-17 | 13-17 | 4-6 | 9-11 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 4-6 | 4-6 | 9-11 | 9-11 | 9-11 | 4-6 |
| Техническая подготовка (%) | 35-45 | 35-45 | 26-34 | 18-23 | 13-17 | 13-17 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 9-11 | 9-11 | 9-11 | 9-11 | 13-17 | 9-11 |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка | 22-28 | 22-28 | 26-34 | 31-39 | 35-45 | 39-51 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судебная практика | 4-6 | 4-6 | 5-8 | 5-8 | 8-10 | 8-10 |

***1.3.Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол***

*(ПриложениеN 3 к ФССП)*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| Основные | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Всего игр | 22 | 22 | 28 | 28 | 32 | 32 |

**1.4.Режим тренировочной работы**.

**Таблица№1**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группы | Год обучения | Возраст учащихся для зачисления | Кол-во в группе | Кол-во учебных часов в неделю | Кол-во учебных часов в году | Требования спортивной подготовки |
| ГНП | 1  2  3 | 8-9  8-9  9-10 | 14  14  14 | 6  7  7 | 312  364  364 | Требования программы  Требования программы  Требования программы |
| УТГ | 1  2  3  4  5 | 10-11  11-12  12-13  13-14  14-15 | 12  12  12  12  12 | 9  9  12  12  12 | 468  468  624  624  624 | Требования программы  Требования программы  Требования программы  Требования программы  Требования программы |

**1.5.*Предельные тренировочные нагрузки***

Для каждого из этапов спортивной подготовки определены максимальныеобъёмы тренировочной нагрузки, в том числе: количество часов и тренировок в неделю, общее количество часов и тренировок в год.*(ПриложениеN 9 к ФССП)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |  |  |  |
|  | Этап начальной | |  | Тренировочный этап | | Этап |  |  |  |  |
| Этапный |  | (этап спортивной | | совершенство |  |  | Этап высшего |  |
| подготовки | |  |  |  |  |
| норматив |  | специализации) | | вания |  |  | спортивного |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | до года | свыше |  | До двух | Свыше | спортивного |  |  | мастерства |  |
|  | года |  | лет | двух лет | мастерства |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Количество часов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | 7 |  | 9 | 12 | 14 |  |  | 14-16 |  |
|  |  |  |  |
| в неделю |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Количество |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| тренировок в | 4 | 4-5 |  | 5-6 | 5-7 | 7 - 12 |  |  | 7 - 12 |  |
| неделю |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общее количество | 312 | 364 |  | 468 | 624 | 728 |  |  | 728-832 |  |
|  |  |  |  |
| часов в год |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общее количество | 208 | 260 |  | 312 | 364 | 624 |  |  | 624 |  |
|  |  |  |  |
| тренировок в год |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапов тренировочного цикла. Общегодовой объём тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, может быть сокращён, но не более чем на 25%.

***1.6. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию***

*Приложение N 11 к ФССП*

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,

НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | *Наименование* | *Единица* | *Количество* |
| *измерения* | *изделий* |
|  |  |
|  | Спортивное оборудование и инвентарь | |  |
| 1 | Ворота футбольные | комплект | 2 |
| 2 | Мяч футбольный | штук | 22 |
| 3 | Флаги для разметки футбольного поля | штук | 6 |
| 4 | Ворота футбольные, переносные, уменьшенных | штук | 4 |
| размеров |
|  |  |  |
| 5 | Стойки для обводки | штук | 20 |
|  | Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | |
| 6 | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 7 | Насос универсальный для накачивания мячей | комплект | 4 |
| 8 | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 8 | Сетка для переноски мячей | штук | 2 |

***ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество детей |
| Спортивная экипировка | | | |
| 1 | Манишка футбольная | штук | 14 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | |
| п/№ | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | |
| Количество | Срок эксплуатации в месяцах | Количество | | Срок эксплуатации в месяцах |
| 1 | Бутсы футбольные | пара | На занимающегося | - | - | | 1 | 12 |
| 2 | Гетры футбольные | пара | На занимающегося | - | - | | 2 | 6 |
| 3 | Перчатки вратарские | пара | На занимающегося | - | - | | 1 | 12 |
| 4 | Рейтузы для вратаря | пара | На занимающегося | - | - | | 1 | 12 |
| 5 | Свитер для вратаря | штук | На занимающегося | - | - | | 1 | 12 |
| 6 | Трусы футбольные | штук | На занимающегося | - | - | | 2 | 6 |
| 7 | Футболка | штук | На занимающегося | - | - | | 2 | 12 |
| 8 | Щитки футбольные | пара | На занимающегося | - | - | | 1 | 12 |

***1.7.Требования к количественному и качественному составу групп подготовки***

Требования определяются в соответствии с Рекомендациями по наполняемости групп и определения максимального объема недельной тренировочной нагрузки на каждом этапе спортивной подготовки в академических часах (*Письмо>Минспорта России от12.05.2014 NВМ-04-10/2554 "О направленииМетодических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации")* ***Таблица 2***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Период | Минимальная наполняемость групп | Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав групп (человек) | Максимальный количественный состав групп (человек) |
| Этап высшего спортивного мастерства | Весь период | 1 | 1-3 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Весь период | 1 | 4-8 | 10 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Углубленная специализация | Устанавливается организацией | 8-10 | 12 |
| Начальная специализация | 10-12 | 14 |
| Этап начальной подготовки | Свыше одного года | Устанавливается организацией | 12-14 | 20 |
| До одного года | 14-16 | 25 |

1. ***Объем индивидуальной спортивной подготовки***

Объём индивидуальной спортивной тренировки отражён в индивидуальном плане спортивной подготовки каждого спортсмена спортивной школы и определяется рядом условий и задачами, поставленными на текущий год. При расчёте объёма спортивной подготовки учитываются: возраст и стаж занятий спортсмена, уровень его спортивной квалификации, состояние здоровья, объём возможного финансирования для организации тренировочных сборов, главные официальные соревнования года, количество других стартов, в которых спортсмен планирует принять участие.

Объём индивидуальной спортивной подготовки распределяется на 48 недель. Активный отдых для восстановления после прошедшего соревновательного сезона составляет 4 недели, из них 1 неделя планируется по окончании зимнего спортивного сезона и 3 недели – после окончания летнего спортивного сезона. Количество дней отдыха в году может быть уменьшено, если спортсмен, например, не участвует в соревнованиях зимнего сезона и целенаправленно готовится к главным официальным стартам летнего сезона.

**1.9. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).**

**1.9.1. Цикличность тренировочного процесса**

Цикл (от греческого «циклос») - совокупность явлений, образующих полный круг развития. Цикличность тренировочного процесса проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса - отдельных занятий, микроциклов, периодов и макроциклов. Притом, каждая очередная «волна» нагрузки имеет две фазы: повышение, а затем снижение ее величины.

Продолжительность микроциклов - от 3 до 7-10 дней, мезоциклов - от 3 до 5-6 недель, периодов тренировки - от 2-3 недель до 4-5 месяцев, макроциклов - от 3-4 до 12 месяцев. Конструирование подготовки спортсмена на данной основе позволяет систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, а также реализовать принципы: непрерывность, единство общей и специальность подготовки, единство постепенности увеличения нагрузки, волнообразность динамики нагрузок и тенденцию к максимальным нагрузкам.

Качественное построение циклов тренировки является одним из важнейших резервов совершенствования системы тренировки, поскольку оптимизация современного тренировочного процесса при относительной стабилизации уже и без того огромных количественных параметров тренировочной работы уже достигла околопредельных величин. Важно, чтобы каждый последующий цикл не повторял предыдущий, а включал новые элементы для решения постоянно усложняющихся задач. Так, очередной микроцикл отличается от предыдущего увеличенной интенсивностью работы, а последующий мезоцикл предусматривает изменения его направленности в виде перехода от общей к специальной физической подготовке и т.д.

***1.9.2. Структура годичных и многолетних циклов***

Факторы, определяющие построение тренировочного процесса в течение года. Фазы развития спортивной формы как естественная основа периодизации тренировки. Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировка, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодичного (Л.П. Матвеев).

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивней формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы. Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат: а) превышающий уровень своего прежнего рекорда; б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодичном). Можно выделить несколько критериев такого рода: 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы: 2) уровень развития спортивной формы; 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы; 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижении спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревновании в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов. Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду. Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего. Четвертый - говорит об намерении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки.Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз: 1) приобретения; 2) относительной стабилизации; 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обусловливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

***Подготовительный период***соответствует фазе приобретенияспортивной формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты. В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используется. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Варианты структуры подготовительного периода. Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа (Л.П. Матвеев). В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем в интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от: 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий; 2) вида спорта: 3) возраста, квалификации, стажа спортсменов; 4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

* + базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.
  + Этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнение.
  + базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.
  + контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

***Соревновательный период***.Основная цель тренировки в этом периоде-сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств обшей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие,восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

*Переходный период*.Главной задачей этого периода является активныйотдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий.спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

Варианты структуры тренировочного года и особенности их применения в подготовке спортсменов Построение тренировки, при котором в году выделяют один подготовительный, соревновательный и переходный периоды, обычно называют одноцикловым. Практика спорта показывает, что оно оказывается эффективным в циклических видах спорта, требующих проявления выносливости (лыжные гонки, бег на коньках, гребля), как с начинающими, так и с высококвалифицированными спортсменами. Количество этапов накопления и реализации зависит от количества запланированных для участия в контрольных и главных соревнованиях.

Следовательно, данная система формирования специальной готовности спортсменов, в основе которой лежит ритмическое повышение их специальной и обшей работоспособности в году, требует отказа от общепринятых этапов и периодов тренировки. Структура тренировочного года целиком состоит из многократного чередования двух этапов - накопления и реализации. Для ее применения необходимо знать различия данных этапов.

Следует подчеркнуть, что опыт применения нетрадиционного построения и планирования тренировочного года пока незначителен, особенно в подготовке юных спортсменов. Хотя некоторые авторы и рекомендуют отдавать этому варианту предпочтение при планировании тренировочного процесса (Г.С. Туманян).

1. ***Структура многолетней подготовки***

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и

рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы,

* которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начат занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке (Л.Л. Матвеев. М.Я. Набатникова. В.Н. Платонов. В.П. Филин).

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижении.

Необходимо подчеркнуть, что между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

В настоящее время разработаны модели построения многолетней тренировки

* ряде видов спорта - в беге на короткие и средние дистанции, гимнастике, волейболе, борьбе и др. В каждом виде спорта модель построения многолетней тренировки включает в себя следующие компоненты: этапы многолетней подготовки, возраст спортсменов на этом этапе, преимущественная направленность подготовки на каждом этапе, основные задачи подготовки, основные средства и методы подготовки, допустимые тренировочные нагрузки, примерные контрольные нормативы для каждого этапа подготовки.

**II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план для отделения футбола представлен в табл. 3. При его разработке учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 52 недели занятий.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/н | Разделы программ | Группы начальной подготовки | | | Учебно-тренировочная группа | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Теоретическая, тактическая,  психологическая подготовка | 32 15/15/2 | 36  16/16/4 | 36  16/16/4 | 46  20/20/6 | 46  20/20/6 | 58  25/25/8 | 58  25/25/5 | 58  25/25/5 |
| 2 | ОФП | 48 | 56 | 56 | 74 | 74 | 98 | 98 | 98 |
| 3 | СФП | 12 | 14 | 14 | 46 | 46 | 68 | 68 | 68 |
| 4 | Техническая подготовка | 124 | 142 | 142 | 138 | 138 | 126 | 126 | 126 |
| 5 | Технико-тактическая (интегральная) подготовка | 72 | 84 | 84 | 120 | 120 | 198 | 198 | 198 |
| 6 | Медико-воспитательные мероприятия | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 12 | 12 | 12 |
| 7 | Участие в соревнованиях, тренерская и судебная практика | 16 | 16 | 16 | 24 | 24 | 48 | 48 | 48 |
| - | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 8 | 8 |
| 8 | Контрольные нормативы | 4 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 9 | Всего часов | 312 | 364 | 364 | 468 | 468 | 624 | 624 | 624 |

учебного плана с учетом календаря, программы и планов соревнований для футболистов каждой возрастной группы.

В процессе реализации Программы по футболу, предусмотрено следующее **соотношение объемов** тренировочного процесса по разделамобучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам по отношению к общему объему учебного плана:

* теоретическая, тактическая, психологическая подготовка в объеме 9-11% от общего объема учебного плана;
* общая физическая подготовка в объеме от 13% до 17% от общего объема учебного плана;
* специальная физическая подготовка на этапе НП в объеме 4% - 6%,

на этапе УТ в объеме 9% -11% от общего объема учебного плана;

* техническая подготовка на этапе НП 35-40%, на этапе УТ до двух лет 26-34%, свыше двух лет 18-23% от общего объема учебного плана;
* технико-тактическая (интегральная) подготовка на этапе НП в объеме 22-28%, на этапе УТ до двух лет 26-34%, свыше двух лет 31-39% от общего объема учебного плана
* организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

**Учебный материал**

**1. Теоретическая подготовка (для всех возрастных групп)**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Футболист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных футболистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям. На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении.

Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях футбола, его истории и предназначению.

Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов. В УТ группах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения.

Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история футбола, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д. В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планам построения тренировочных циклов.

**Примерные темы теоретических занятий**

**(для всех учебных групп)**

***Физическая культура и спорт в России***

Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Физическая культура в системе образования.

Коллективы физической культуры, спортивные секции, общеобразовательные школы-интернаты спортивного профиля.

Единая всесоюзная спортивная классификация и ее развития спорта в России.

Разрядные нормы и требования по футболу

Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.

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

Всероссийские соревнования по футболу.

Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы ,мира ,олимпийские игры).

Всероссийские и международные юношеские соревнования («Кожаный мяч», «Юность», «Надежда», молодежные игры и т.д.; турниры «Дружба», УЕФА;чемпионаты Европы и мира).

Современный футбол и пути его дальнейшего развития.

Федерация футбола России, лучшие российские команды, тренеры, игроки. Сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей достижения высоких спортивных результатов.

***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, 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 простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания иметодика 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.

**Врачебный контроль и самоконтроль.**

Оказание первой помощи. Спортивный массаж Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. 3начение 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 травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности. Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

***Физиологические основы спортивной тренировки***

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объему интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними.

Показатели динамики восстановления работоспособности футболистов.

***Общая и специальная физическая подготовка.***

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

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

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

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

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

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

**Техническая подготовка**

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

Высокая техника владения мячом — основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом — рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча; основных технических приемов игры вратаря.

Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

**Тактическая подготовка**

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков .

Тактика отдельных линии и игроков команды (вратаря, защитников, полузащит нападающих).

Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

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

Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне).

Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры». Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию.

Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор кинограммы по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

**Морально-волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка.**

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

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

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки.

Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

Основы методики обучения и тренировки Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.

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

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

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и единство процесса совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов.Урок - основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении урока: задачи, содержание его частей и нагрузка в уроке. Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

***Планирование спортивной тренировки и учет.***

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки.

Перспективное и оперативное планирование. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средств этапов и периодов. Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый

***Правила игры. Организация и проведение соревнований***

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

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

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

**Установка перед играми и разбор проведенных игр**

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Руководящая роль капитана команды в процессе игры.

Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления

допущенных ошибок в игре команды.

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

Места занятий, оборудование и инвентарь Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и

требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.

Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т. п.) и его назначение.

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

Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**(для всех учебных групп)**

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

**1.** Общеразвивающие упражнения без предметов.Упражнения для рук иплечевого 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, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

**2.** Упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами, поднимание и 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 мячей.

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 полу приседе.

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

**3.** Акробатические упражнения.Кувырки вперед в группировке из упораприсев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед.

Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

**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.

**5.** Легкоатлетические упражнения.Бег на30, 60, 100, 400, 500, 800м.Кроссы, от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег.

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

Многоскоки.

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

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

Эстафеты и игры с мячом

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

**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, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта.

Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам (в соревнованиях с партнером за овладение мячом.)

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'.

Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками.

Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость).

Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.

Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.).

Бег с изменением направления (до 180'). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д.

«Челночный бег» (туда и обратно): 2х10 м. 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м и т. п.

«Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т. д.

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

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

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

***2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.***

Приседания с отягощением(гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий.

То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук 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. Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами).

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон.

Серии прыжков (по 4 - 8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

***3. Упражнения для развития специальной выносливости.***

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча.

Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.).

Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 - 5 игроками.

4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180'.

Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами.

Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.

Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

Эстафеты с элементами акробатики.

Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др. Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180'). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.

Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. 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. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

**ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ**

**На этапе начальной подготовки**

**ТЕХНИКА ИГРЫ**

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

Прыжки: вверх, вверх, вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной, двумя ногами с разбега.

Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте Остановки во время бега выпадом и прыжком.

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

Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги 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 на встречу мяча.

Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема.

Ведение правой, левой ногой и 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.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую.

Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом).

Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага.

Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону окрестным, 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.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**ТАКТИКА ИГРЫ**

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле.

Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника.

Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу.

Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.

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

**Групповые действия.**

Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом.

Комбинация «игра в стенку».

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

**Тактика защиты**

**Индивидуальные действия.**

Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание».

Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

**Групповые действия.**

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

**Тактика вратаря.**

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

**На этапе учебно-тренировочном 1-го и 2-го годов обучения (11 и 12 лет)**

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу.

Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета.

Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой

частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки).

Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

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

Ведение мяча. Ведение внешней частью и серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

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

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полу шпагат и шпагат) и в подкате. Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

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

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

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

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Тактика нападения**

**Индивидуальные действия**. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча.

Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия**. Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи.

Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча».

Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

**Командные действия**. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды.

Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты

**Индивидуальные действия**. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча.

Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров.

Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча».

Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

**Командные действия**. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды.

Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты.

Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

**Тактика вратаря.** Уметь организовать построение«стенки»припробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

**УЧЕБНЫЕ И ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ИГРЫ**

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

**На этапе учебно-тренировочном 3-го и 4-го годов обучения**

**(13 и 14 лет)**

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением.

Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара. Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановки мяча. Остановка с поворотом до 180' – внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью — летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча.

Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.

Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8 – 10м.

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

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

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги.

Совершенствование бросков мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и срук на дальность и точность.

Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот.

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тактика нападения.**

Индивидуальные действия. Уметь маневрировать на поле: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны.

Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

**Групповые действия**. Уметь взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание.

Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника.

Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

**Командные действия.** Организация быстрого и постепенного нападения поизбранной тактической системе. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями.

**Тактика защиты.** Индивидуальные действия. Совершенствовать«закрывание», «перехват» и отбор мяча.

**Групповые действия**

Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям.

Создавать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

**Командные действия.**

Организовывать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты.

Быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

**Тактика вратаря.**

Уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководить игрой партнеров по обороне; ввода мяч в игру; организовать атаку.

УЧЕБНЫЕ И ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ИГРЫ Совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия при игре по избранной тактической системе.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА Уметь организовать группу, подавая основные строевые команды - для

построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта. Судейство игр в процессе учебных занятий.

**На этапе учебно-тренировочном групп 5-го года обучения**

**(15 лет)**

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Техника передвижения. Совершенствовать различные приемы техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Совершенствовать точность ударов (в цель, в ворота, двигающемуся партнеру).

Уметь соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением) Совершенствовать умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

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

Остановка мяча. Совершенствовать остановку мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

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

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

Отбор мяча. Совершенствовать умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

**Вбрасывание мяча.** Совершенствовать точность и дальностьвбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

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

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тактика нападения Индивидуальные действия.**

Совершенствовать тактические способности и умения: неожиданное и своевременное «открывание»; целесообразное ведение и обводку,

рациональные передачи, эффективные удары. Уметь действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

**Групповые действия.**

Совершенствовать: быстроту организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроту действия в завершающей фазе атаки.

**Командные действия.**

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

**Тактика защиты Индивидуальные действия.**

Совершенствовать тактические способности и умения: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

**Групповые действия.**

Совершенствовать слаженность действий и взаимостраховку при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

**Командные действия.**

Уметь взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствовать игру по принципу комбинированный отбор.

**Тактика вратаря.** Совершенствовать умение определять направлениевозможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствовать игру на выходах, быструю организацию атаки, руководство игрой партнеров по обороне.

**УЧЕБНЫЕ И ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ИГРЫ**

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

**ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

В качестве помощника тренера - уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций. Уметь составить комплекс упражнений утренней зарядки, подобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно. Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района и города.

|  |  |
| --- | --- |
| Общие | Специальные |
| Преимущественно развивающие силу:  1.Подтягивание на перекладине.  2. Упражнения с сопротивлением.  3.Метание снарядов.  4. Поднимание тяжести | Преимущественно развивающие силу:  1.Удары по мячу.  2.Толчки туловищем.  3.Отбор мяча ногой.  4.Вбрасывание мяча.  5.Броски мяча рукой(дополнительно для вратарей) |
| Преимущественно развивающие быстроту:  1.повторный бег.  2.Переменный бег.  3.Ускорения.  4.старты.  5.Ручной мяч.  6.бег прыжками, семенящий итд. | Преимущественно развивающие быстроту:  1.Повторный бег с мячом  2.Переменный бег с мячом.  3.Ускорения с мячом.  4.Старты с мячом. |
| Преимущественно развивающие выносливость:  1.Кроссы.  2.Переменный бег.  3.Лыжные вылазки.  4.Плавоние.  5.Хоккей | Преимущественно развивающие выносливость:  1.Переменный бег с мячом с определением и без определения препятствий.  2.Двухсторонняя игра с удлинением времен игры.  3.Игровые упражнения большой интенсивности. |
| Преимущественно развивающие ловкость: 1.Акробатика.  2.Гимнастика.  3. Прыжки. | Преимущественно развивающая ловкость:  1.Жонглирования мяча ногой и головой.  2.Достование головой высоко подвешенный мяч.  3.Ведения мяча голой.  4. Удары по мячу у стенки и сетки.  5.жонглирования мяча руками(для вратарей)  6.Достование руками высоко повещенный мяч (для вратарей). |

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ**

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИКИ ИГРЫ**

Таблица 5*.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Основные приемы тактики** |  | **Примерные упражнения** | |
|  |  | | |
| Передачи мяча: диагональные, поперечные, | Передача мяча в парах, тройках. Передача мяча | | |
| продольные, дугообразные, длинные, средние, | непосредственно партнеру, на свободное место | | |
| короткие, по земле, по воздуху на различной | с недодачей. Игровые упражнения 1 х 3, 2 х 4, 2 | | |
| высоте. | х 3, 5 х 5 и др. Передача мяча с ограниченным | | |
|  | числом касаний (одно, два и т. д.). | | |
|  |  | | |
| Ведение мяча и обводка | Ведение мяча в парах, тройках, без смены и со | | |
|  | Сменой мест, с различной скоростью | | |
|  | передвижения, без сопротивления и с | | |
|  | сопротивлением. Ведение мяча в парах, тройках | | |
|  | с обводкой и с последующим ударом по | | |
|  | воротам. Игровые упражнения | |  |
|  | 3 х 3, 5 х 5, 7 х 7 и др. Двусторонние игры. | | |
|  |  | | |
| Открывание и закрывание | Перемещение с мячом и без мяча. Игровые | | |
|  | упражнения 3 х 3, 5 х 5 и др. Двусторонние | | |
|  | игры. Игра в баскетбол, ручной мяч, хоккей и | | |
|  | др. Игровые упражнения 1 х 1, 1 х3, 2 х 4 и т. п. | | |
|  |  | | |
| Выбор позиции для отбора и перехвата мяча | Двусторонние игры с одинаковым и разным по | | |
|  | численности составом команд | |  |
|  |  | | |
| Страховка и взаимостраховка | Атака на одни ворота при численно меньшем | | |
|  | числе | защищающихся. | Проигрывание |
|  | намеченных к разучиванию комбинаций. | | |
|  |  | |  |
| Комбинация приемов тактики | Применение разучиваемых | | комбинаций в |
|  | двусторонних играх. | |  |
|  |  |  |  |

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ТЕХНИКЕ**

**ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Таблица 6. |
|  | |  |
| Основные приемы техники | | Примерные упражнения |
|  |  |  |
|  | **Для защитников** | **Для полузащитников и нападающих:** |
|  | |  |
| Прямые резаные удары по мячу серединой, | | Удары ногой по неподвижному или катящемуся мячу |
| внешней и внутренней стороной подъема, | | определенным способом в цель и на дальность. Удары ногой |
| внутренней и внешней стороной стопы, | | по отскочившему от земли мячу с лета и полулета в цель. |
| носком и пяткой, лбом, затылком и боковой | | Удары ногой по летящему мячу в цель. Удары ногой по мячу |
| частью головы |  | в цель с одиннадцатиметровой отметки и с угла поля. Удары |
|  |  | ногой по мячу в цель и на дальность от ворот.  Удары ногой в падении. Удары головой по мячу в цель и на дальность заданным способом |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| Остановка мяча подошвой, серединой, | Остановка различными способами мяча, падающего сверху, |
| внутренней и внешней стороной стопы, | летящего на разной высоте, катящегося по земле, после |
| бедром, грудью, головой. | отскока от земли. |
|  |  |
| Ведение мяча носком, внешней и | Ведение мяча различными способами одной ногой |
| внутренней стороной подъема | (попеременно правой и левой) со сменой скорости: с |
|  | обводкой стоек, расположенных в различном порядке; по |
|  | коридору шириной от 1м до 4м зигзагами, петлями, по |
|  | прямой; по кругу; по различным дугам; не отпуская мяча от |
|  | себя далее 1м; по «восьмерке». |
|  |  |
| Вбрасывание мяча | Вбрасывание мяча из-за боковой линии прямо, влево, вправо |
|  | на точность и дальность партнеру (в ноги, на грудь, на |
|  | голову); на свободное место, в штрафную площадь, по |
|  | коридору шириной 2м в сетку или щит, в разные мишени. |
|  |  |
| Обманные движения | Обманные движения ногами, туловищем с ведением мяча, |
|  | без обводки и с обводкой различных препятствий; |
|  | подвижные игры: пятнашки, борьба за мяч и др. Спортивные |
|  | игры: баскетбол, ручной мяч и др. |
|  |  |
| Отбор мяча | Упражнения: «бой с тенью» и т. п. Выбивание мяча у |
|  | ведущего его партнера поочередно правой и левой ногой в |
|  | шпагате и полушпагате. Выбивание мяча у ведущего его |
|  | партнера ногами с подкатом. Толчки плечом в плечо |
|  | партнера, ведущего мяч. Подвижные игры: «бой петухов» … |
|  |  |
| **Для** | **вратарей:** |
|  |  |
| Прямые и резаные удары по мячу | Удары по неподвижному или катящемуся мячу |
| серединой, внешней и внутренней стороной | определенным способом на дальность и в цель. Удары по |
| подъема, внутренней и внешней стороной | мячу, подброшенному рукой, определенным способом на |
| стопы, носком, рукой | дальность и цель удары кулаком по летящему и |
|  | подвешенному мячу |
|  |  |
| Выбрасывание мяча | Броски мяча правой и левой рукой от плеча, сбоку, снизу на |
|  | дальность и точность. Игра в баскетбол, ручной мяч, |
|  | волейбол, водное поло. |
|  |  |
| Ловля мяча руками в различных исходных | Ловля мяча, бросаемого партнером с различных дистанций и |
| положениях (стоя, сидя, лежа, в движении, в | с различной скоростью, одной и двумя руками. Ловля мяча, |
| полете, в прыжке, в падении и др.). | отражаемого от стенки, сетки или от земли под различными |
|  | углами, с различной дистанции и скоростью, одной или |
|  | двумя руками. Подвижные игры: «борьба за мяч» и т. п. |
|  | Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, водное поло, |
|  | хоккей. |
|  |  |
| Отбивание мяча руками в различных | Отбивание мяча, посылаемого партнерами с различных |
| исходных положениях (сидя, стоя, лежа, в | дистанций на различной высоте и с различной скоростью, |
| движении, в полете, в прыжке, в падении и | одной или двумя руками в стороны и за себя. Спортивные |
| др.) | игры: ручной мяч, хоккей. |
|  |  |
| Обманные движения | Обманные движения туловищем при ведении мяча рукой без обводки и с обводкой различных препятствий. Подвижные игры: «пятнашки», «борьба за мяч» и др. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч и др |
|  |  |

**СОДЕРЖАНИЕ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ ПРОГРАММНОГО**

**МАТЕРИАЛА ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**Техника полевого игрока Таблица 7*.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Последовательность** | |
| **Содержание** |  |  |
|  | **Локальная «А»** | **Глобальная «Б»** |
|  |  |  |
| *Техника передвижения:* |  | 1 |
| Бег обычный | 1 |  |
| Остановки | 2 |  |
| Повороты | 3 |  |
| Бег спиной вперед, с крестным и приставным шагом | 4 |  |
| Сочетание разных способов бега | 5 |  |
| Прыжки | 6 |  |
| Сочетание приемов техники передвижения | 7 |  |
|  |  |  |
| *Удары по мячу ногой:* |  | 2 |
| Внутренней стороной стопы по неподвижному мячу | 1 |  |
| Внутренней частью подъема по неподвижному мячу | 2 |  |
| Внутренней стороной стопы и внутренней частью | 3 |  |
| подъема по катящемуся мячу |  |  |
| Средней частью подъема по неподвижному мячу | 4 |  |
|  |  |
| Средней частью подъема по катящемуся мячу | 5 |  |
|  |  |
| Средней частью подъема по летящему мячу | 6 |  |
|  |  |
| Внешней частью подъема по неподвижномуи | 7 |  |
| катящемуся мячу |  |
|  |  |
| Резанные по неподвижному и катящемуся мячу | 8 |  |
|  |  |
| Носком  Пяткой  С поворотом, через себя в падении | 9  10  11 |  |
| Удары по мячу головой:  Средней частью лба на месте  Средней частью лба в прыжке  Боковой частью лба на месте и в прыжке  В падении | 1  2  3  4 | 3 |
|  |  |  |
| Остановки мяча:  Катящегося мяча подошвой | 1 | 4 |
| Катящегося мяча внутр. и внешней стороной стопы  Летящего мяча подошвой, внутренней и внешней | 2  3 |  |
| стороной стопы  Бедром | 4 |  |
| Грудью | 5 |  |
| Средней частью подъема | 6 |  |
| С переводом | 7 |  |
| Головой | 8 |  |
|  |  |  |
| Ведение мяча:  Внешней частью подъема  Средней частью подъема  Внутренней частью подъема  Носком  Внутренней стороной стопы  С изменением направления | 1  2  3  4  5  6 | 5 |
| Обманные движения:  Уходом  Ударом ногой  Остановкой ногой  Ударом головой  Остановкой туловищем  Остановкой головой | 1  2  3  4  5  6 | 6 |
| Отбор мяча:  Ударом в выпаде  Остановкой ногой в выпаде  Ударом в подкате  Остановкой в подкате  Толчком плеча | 1  2  3  4  5 | 7 |
| Вбрасывание мяча из-за боковой линии:  С места  С разбега  В падении | 1  2  3 | 8 |

**III. Методическая часть**

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей.

* Для реализации этой цели необходимо:
* Определить целевые показатели – итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
* Разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
* Определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя подготовка – единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

1. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
2. Преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
3. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
4. Своевременное начало спортивной специализации;
5. Постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки;
6. Одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды;
7. Учет закономерностей возрастного и полового развития;
8. Постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующий рост работоспособности.

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ**

Спортивная школа 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. Комплектования 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 и т.д.

При планировании особенно важно учитывать режим учебы в общеобразовательной школе (динамику учебной нагрузки, экзамены, каникулы и т.д.

Текущее годовое планирование тесно связано с вопросами периодизации тренировки, в основе которой лежат закономерности развития спортивной формы.

Периодизация тренировки преследует цель – подготовить юных футболистов к достижению наивысших для них в данном годовом цикле спортивных результатов.

В работе с юными футболистами периодизация более ярко выражена в старшем возрасте, для младших основная направленность подготовки - обучающая.

Начиная с этапа углубленной тренировки (учебно-тренировочные группы 4-го года обучения), в годичном цикле выделяются три периода подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

**Подготовительный период.** Задача этого периода состоит в том,чтобыобеспечить разностороннюю физическую подготовку юных 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: обще подготовительный и специально-подготовительный.

Обще подготовительный 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 юных 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 юных 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. Его целесообразно проводить в оздоровительно-спортивном лагере или на учебно-тренировочном сборе. Необходимо широко использовать обще подготовительные 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 создавать высокий уровень тактического мышления игроков в

различных ситуациях, их взаимопонимание в звеньях, линиях, овладение ими, различными тактическими комбинациями.

Переходный период начинается по окончании соревнований. В этом периодеосуществляется 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 юные футболисты должны пройти курс диспансеризации, если необходимо, лечения и профилактику.

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

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

В меж игровых (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 «сверх восстановления». Периодически допускается проведение занятий в группах старших возрастов на фоне частичного не довосстановления. Во время последующего и обязательного отдыха возможно, получить мощный подъем работоспособности.

Величина повторения не должна быть постоянной, так как организм спортсменов быстро адаптируется к одинаковым нагрузкам и ее тренировочный эффект уменьшается. Поэтому необходимо постепенно (без резких скачков) увеличивать тренировочные нагрузки. Так же постепенно возрастают требования ко всем видам подготовки.

Однако рост тренировочных нагрузок не носит прямолинейный характер. Как микроциклам, так и более длительным периодам свойственна волнообразная динамика.

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

***Большая нагрузка*** -занятие продолжительностью2 – 3часа с плотностью до90% и высокой интенсивностью.

По физической подготовке в него входят все скоростные упражнения, упражнения по воспитанию общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений. По технической подготовке - специальные упражнения, выполняемые на максимальной (около предельной) скорости со значительным перемещением.

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

***Средняя нагрузка*** -занятие продолжительностью1,5 – 2часа со среднейплотностью и умеренной интенсивностью.

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

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

тактическую подготовку - упражнения по разучиванию новых комбинаций, игровые упражнения 3Х2 4х3 4х2 и т.д., обычные двухсторонние игры в комплексном уроке.

***Малая нагрузка*** -занятие продолжительностью45 – 90мин с уменьшеннойинтенсивностью.

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

техническую подготовку - упражнения по совершенствованию в технике (без единоборств и больших перемещений).

В тактическую подготовку - упражнения во взаимодействиях вдвоем, в звеньях, в линиях; игры в уменьшенных составах (5х5, 6Х6).

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

Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме футболистов. В старших учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу.

Трем уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны: **большая нагрузка** —свыше14500сердечных сокращений; **средняя нагрузка** —от8000до14500сердечных сокращений;

**малая нагрузка** —до8000сердечных сокращений.

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

***Оценка величины тренировочной нагрузки***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Таблица 8*.* |
|  |  |  |  |  |
| Средний | Интенсивность | Длительность | Величина | Наименование |
| пульс | (%) | тренировочного | нагрузки | нагрузки |
| занятия (мин) | (количество |  |
|  |  |  |
| (уд/мин) |  |  | сердечных |  |
|  |  |  | сокращений) |  |
| 175 | 87 | 120 | 21000 | большая |
|  |  | 90 | 15750 | большая |
|  |  | 60 | 10500 | средняя |
|  |  | 30 | 5250 | малая |
| 165 | 79 | 150 | 24750 | большая |
|  |  | 120 | 19800 | большая |
|  |  | 90 | 14850 | большая |
|  |  | 60 | 9900 | средняя |
|  |  | 30 | 4950 | малая |
| 150 | 66 | 150 | 22500 | большая |
|  |  | 120 | 18000 | большая |
|  |  | 90 | 13500 | средняя |
|  |  | 60 | 9000 | средняя |
|  |  | 30 | 4500 | малая |

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

Основной формой тренировки юных футболистов являются тренировочные занятия (уроки).

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.

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

При составлении комплексных уроков для юных футболистов не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему.

Ниже приводится примерная схема расположения материала в трех видах комплексных занятий.

1. **Занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки.**

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Упражнения из общей разминки.

Упражнения из специальной разминки.

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).

Упражнение на совершенствование технических приемов.

Технико-тактические упражнения.

Двусторонняя игра или упражнения на выносливость.

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Упражнения на расслабление мышц.

Дыхательные упражнения.

**2. Комплексное занятие, решающее задачи преимущественно технической и физической подготовки.**

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Общеразвивающие упражнения на ловкость и гибкость.

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

Изучение нового технического приема.

Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Совершенствование технических приемов без единоборств и с сопротивлением противника.

Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Подвижная игра («Охотники и утки» или «Мяч по кругу»).

Упражнения на расслабление мышц.

**3. Комплексное занятие, решающее задачи преимущественно технической и тактической подготовки.**

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Бег (разные варианты).

Упражнения с мячом (в парах и в больших группах).

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

Изучение технических приемов.

Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.

Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.

Совершенствование технико-тактических действий в двусторонней игре.

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и дыхательные.

**ОСОБЕННОСТИ** **ПРОВЕДЕНИЯ** **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХЗАНЯТИЙ В РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ**

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

В связи с тем, что мальчики 8 - 11 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к занимающимся.

Начальное обучение юных футболистов 8 - 11 лет технике владения мячом и тактике игры следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста.

Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять много упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более двух-трех технических приемов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на футбольном поле установленных размеров.

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

Овладение тактическими действиями в условиях командной игры 11х 11 является для них трудной задачей. Мальчикам доступно овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах ЗХЗ, 4х4, 5Х5 на малых игровых площадках (30 - 50 м и 20 - 30 м).

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

Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с детьми 8 - 11 лет до 50% времени следует отводить физической подготовке. Используются доступные средства из программного материала по общей и специальной физической подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости.

Начальное обучение подростков 12 - 15 лет и юношей 16 - 17 лет проводится с учетом индивидуальной подготовленности занимающихся. Футболисты, ранее самостоятельно освоившие основные технические приемы владения мячом, часто выполняют их не обычно, не стандартно: один за счет быстроты, другой - за счет ловкости, третий - за счет силы.

Задача состоит в том, чтобы правильно оценить достоинство и недостатки в технике, увидеть перспективу юного футболиста, помочь ему развить сильные и подтянуть до необходимого уровня слабые качества.

Обучение и закрепление технико-тактических приемов у подростков и юношей, имеющих навыки владения мячом, следует проводить при помощи более сложных упражнений по сравнению с футболистами 8 - 9 и 10 - 11 лет. Необходимо помнить, что юный футболист пришел в ДЮСШ для дальнейшего совершенствования. Поэтому подбираемые для него упражнения должны быть, с одной стороны, доступны, а с другой стороны, следует требовать от него определенного напряжения для их освоения.

В противном случае у футболистов падает интерес к занятиям.

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

В учебно-тренировочных группах 11 - 12 лет значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости, что создает необходимую основу для успешного овладения рациональной техникой передвижения. В связи с тем, что в возрасте 10 – 12 лет значительное повышение скорости бега обусловлено естественным ростом быстрого движений, предпочтение отдается естественным движениям, выполняемым в игровой форме, в спортивных и подвижных играх. Игровой материал должен занимать до 50% времени.

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

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

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

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

При изучении техники и тактики используются в основном целостные упражнения. Причем все они должны носить строгую целевую направленность. Количество стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается.

Меняется и усложняется обстановка. Предпринимаются попытки выполнить изучаемое действие со скоростью и усилиями, близкими к максимальным.

При этом важно, чтобы технические приемы и тактические действия при выполнении не искажались, а целевая точность была в допустимых границах.

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

Юным футболистам доступны упражнения с отягощением, равным 50% собственного веса.

Однако для воспитания силы в основном используются скоростно-силовые упражнения.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции до 2 - 3,5 км; повторный бег на 30 - 40 - 50 м с короткими интервалами отдыха (15 - 30 сек); подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых, игровых упражнений

( работа субмаксимальной мощности не более 30-40 сек. С частотой пульса 160-170 уд.в минуту , число повторений серий 4-6, число серий 2-3 с, интервал отдыха 1.5-2.5 минуты.)

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

**Требования техники безопасности и предупреждение травматизма**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий.

**Тренер обязан:**

* Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
* Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
* Подавать докладную записку в учебную часть Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

**Основными причинами травматизма являются:**

***Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований.*** Это нарушения инструкций и положений о проведениизанятий по видам спорта, соревнований, неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил; перегрузка программы и календаря соревнований; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке; неорганизованные смена снарядов и переход с места занятий; проведение занятий в отсутствие тренера-преподавателя.

*Ошибки в методике проведения занятий,* которые связаны с нарушениемдидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся.

Часто причиной травмы является пренебрежительное отношение к вводной части занятия - разминке; неправильное обучение технике физических

квалифицированных спортсменов на обучающихся начального этапа подготовки. Кроме этого, причинами травм являются недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную общефизическую подготовку и преемственность в формировании и совершенствовании у обучающихся двигательных навыков и психофизических качеств.

***Недостаточное материально-техническое оснащение занятий:*** малыеспортивные залы, тесные тренажерные комнаты, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, неровность футбольных и гандбольных полей, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жесткие маты), неправильно выбранные трассы для кроссов и лыжных гонок. Причиной травм может явиться плохое снаряжение занимающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта. Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

***Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок:*** плохая вентиляция,недостаточное освещение мест занятий,запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза). Неблагоприятные метеорологические условия: высокие влажность и температура воздуха; дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация обучающихся.

***Низкий уровень*** *воспитательной работы,*который приводит к нарушениюдисциплины, невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация судей и тренеров.

***Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований.***Причинами травм,иногда даже со смертельным исходом,могутстать допуск к занятиям и участию в соревнованиях учащихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение тренером и спортсменом врачебных рекомендаций по срокам возобновления тренировок после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев — это нарушения правил, обязательных при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований организаторами, тренерами-преподавателями, обучающимися.

**Профилактика спортивного травматизма** заключается в устранениифакторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

* осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
* изучение учащимися инструкций по охране труда и мерам безопасности при занятиях определённым видом спорта;
* обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
* тщательное проведение разминки;
* тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т.д.);
* осуществление постоянного контроля состояния занимающихся
* (спортсменов);
* снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
* обязательное регулярное медицинское обследование занимающихся (спортсменов);
* соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
* соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.;
* индивидуальный подход к занимающимся видами спорта;
* оптимально сочетание нагрузки и отдыха;
* постоянная воспитательная работа с занимающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

**Воспитательная работа**

Очень важное значение имеет целенаправленная и систематическая воспитательная работа в спортивной школе, которая оказывает благотворное влияние и на спортивные достижения, и на дальнейший жизненный путь спортсменов.

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

В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на *массовые* (с участием всех

учебных групп)*,* *групповые* (с участием одной или нескольких групп) и *индивидуальные* (рассчитанные на отдельных учащихся).

В плане воспитательной работы необходимо рационально сочетать массовые формы работы с работой в командах и индивидуальной работой. Использование групповых форм зависит от возраста юных спортсменов, их образовательного и культурного уровня.

Особое внимание в плане воспитательной работы необходимо уделять работе на УТ сборах и во время выезда команды на соревнования в другие города. В связи с этим тренер становиться главным и единственным руководителем воспитательного процесса, что накладывает на него очень серьезную ответственность.

**Восстановительные мероприятия**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного футбола. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

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

*Педагогические* средства являются основными,т.к.стимуляциявосстановления и повышения спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки, соответствии величины нагрузки функциональному состоянию футболистов.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла.

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

Система *гигиенических* факторов включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;

- рациональный распорядок дня;

- личная гигиена;

- специализированное питание и рациональный питьевой режим;

- закаливание;

- гигиенические условия тренировочного процесса;

Специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке футболистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климатовременные факторы и т. д.).

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

*Медико-биологическая* группа восстановительных средств включает всебя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию.

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

**IV. Система контроля и зачетные требования**

Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода обучающихся на следующий год обучения существует система нормативов, которая последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для групп НП нормативы носят, главным образом, контролирующий характер, тогда как для групп УТГ выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещений занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Критериями оценки для занимающихся на учебно-тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов физических нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по СФП.

**Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния**

**физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта футбол**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | *Приложение N 4 к ФССП* | |
|  |  |  |
| *Физические качества и телосложение* |  | *Уровень влияния* |
| Скоростные способности |  | 3 |
| Мышечная сила |  | 2 |
| Вестибулярная устойчивость |  | 2 |
| Выносливость |  | 3 |
| Гибкость |  | 2 |
| Координационные способности |  | 2 |
| Телосложение |  | 1 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Приложение № 5 к ФССП*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) | |
|  |  |
| физическое качество |  |  |
|  | Юноши | Девушки |
|  |  |  |
|  | Бег на 30 м со старта (не более 6,6 | Бег на 30 м со старта (не более 6,9 |
|  | сек) | сек) |
|  |  |  |
| Быстрота | Бег на 60 м со старта (не более | Бег на 60 м со старта (не более |
| 11,8 сек) | 12,0 сек) |
|  |
|  |  |  |
|  | Челночный бег 3х10 м (не более | Челночный бег 3х10 м (не более |
|  | 9,3 сек) | 9,5 сек) |
|  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места (не менее | Прыжок в длину с места (не менее |
|  | 135 см) | 125 см) |
|  |  |  |
| Скоростно-силовые | Тройной прыжок (не менее 360 | Тройной прыжок (не менее 300 см) |
| качества | см) |
|  |
|  |  |  |
|  | Прыжок в верх с места со взмахом | Прыжок в верх с места со взмахом |
|  | руками (не менее 12 см) | руками (не менее 10 см) |
|  |  |  |
| Выносливость | Бег на 1000 м | Бег на 1000 м |
|  |  |  |

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

**(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Приложение № 6 к ФССП |
|  |  |  |
| Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) | |
|  |  |
| физическое качество |  |  |
|  | Юноши | Девушки |
|  |  |  |
|  | Бег на 15 м с высокого старта (не | Бег на 15 м с высокого старта (не |
|  | более 2,8 сек) | более 3 сек) |
|  |  |  |
|  | Бег на 15 м с хода (не более 2,4 | Бег на 15 м с хода (не более 2,6 |
|  | сек) | сек) |
| Быстрота |  |  |
|  | Бег на 30 м с высокого старта (не | Бег на 30 м с высокого старта (не |
|  | более 4,9 сек) | более 5,1 сек) |
|  |  |  |
|  | Бег на 30 м с хода (не более 4,6 | Бег на 30 м с хода (не более 4,8 |
|  | сек) | сек) |
|  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места (не менее | Прыжок в длину с места (не менее |
|  | 190 см) | 170 см) |
|  |  |  |
|  | Тройной прыжок (не менее 620 | Тройной прыжок (не менее 580 см) |
|  | см) |
| Скоростно-силовые |  |
|  |  |
| качества |  |  |
| Прыжок в высоту без взмаха рук | Прыжок в высоту без взмаха рук |
|  |
|  | (не менее 12 см) | (не менее 10 см) |
|  |  |  |
|  | Прыжок в высоту со взмахом рук | Прыжок в высоту со взмахом рук |
|  | (не менее 20 см) | (не менее 16 см) |
|  |  |  |
| Сила | Бросок набивного мяча весом 1 кг | Бросок набивного мяча весом 1 кг |
| из-за головы (не менее 6 м) | из-за головы (не менее 4 м) |
|  |
|  |  |  |
| Техническое | Обязательная техническая | Обязательная техническая |
| мастерство | программа | программа |
|  |  |  |

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПО**

**ОКОНЧАНИЮ УЧЕБНОГО ГОДА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** |  |  | **Возраст и год обучения** | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **НП-1** | **НП-2** | **НП-3** | **УТГ-1** | **УТГ-2** | **УТГ-3** | **УТГ-4** | **УТГ-5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бег 30м.,сек** | **6.6** | **6.0** | **5.2** | **5.0** | **4.9** | **4.8** | **4.6** | **4.5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Челночный бег 30м(3х10м),сек** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **9.3** | **9.1** | **8.9** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бег 60м, сек** | **11.8** | **11.3** | **10.8** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прыжок в длину с места,см** | **135** | **155** | **175** | **190** | **195** | **200** | **210** | **220** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прыжок в высоту с места, см** | **12** | **15** | **18** | **20** | **25** | **30** | **35** | **40** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бег 1000м, без учета времени** | **+** | **+** | **+** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Челночный бег 104м.,сек** | **-** | **-** | **-** | **28.3** | **27.9** | **27.6** | **26.8** | **26.3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бег 300м., сек** | **-** | **-** | **-** | **53.0** | **50.0** | **48.0** | **45.0** | **42.0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бросок мяча из-за головы стоя, м** | **-** | **-** | **-** | **7.50** | **8.00** | **8.50** | **8.90** | **9.50** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СФП и ТП**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы |  |  | Возраст и год обучения | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 8 | 9 | 10 | 11 |  | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | НП-1 | НП-2 | НП-3 | УТГ-1 | УТГ-2 | | УТГ-3 | УТГ-4 | УТГ-5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальная физическая подготовка | | | | | |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30 м с ведением |  | 6,8 | 6,2 | 6,0 |  | 5,8 | 5,6 | 5,3 | 5,1 |
| мяча (сек) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Удар по мячу на дальность |  |  |  |  |  | 45 | 55 | 65 | 75 |
| сумма пр+ лев ног (м.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 5х30 с ведением мяча (сек.) |  |  |  |  |  |  | 30,0 | 28,0 | 27,0 |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Техническая подготовка (для полевых игроков) | | | | | | |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Удар по мячу ног. |  |  | 6 | 7 |  | 8 | 6 | 7 | 8 |
| на точн.(число попад ) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вед. мяча, обвод. Стоек |  |  |  |  |  |  | 10,0 | 9,5 | 9,0 |
| и удар по ворот. (сек) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Жонглирование |  |  | 8 | 10 |  | 12 | 20 | 25 | 32 |
| мячом (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Техническая подготовка (для вратарей) | | | | | | |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Удары по мячу ногами |  |  |  |  |  |  | 30 | 34 | 38 |
| с рук на дальность (м) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок мяча на дальность (м) |  |  |  |  |  |  | 20 | 24 | 26 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Для полевых игроков и вратарей по специальной физической подготовке:**

1.Бег 30 метров с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести в любым способом , делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

2. Бег 5х30 м с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - сместа. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

3. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 метров , для удара каждой ногой дается три попытки. Засчитывается лучший удар каждой ногой.

Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

**Для полевых игроков по технической подготовке:**

1. Удары по воротам на точность выполняютсяпо неподвижному мячу

правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10 - 12 лет - с расстояния 11 м).Футболисты 10 - 15лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попадания.

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

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

**Для вратарей по технической подготовке**

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

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

2.Вбрасывание мяча из рук на дальность (разбег не более четырех шагов) - выполняется по коридору шириной 3 метра.

**Примечания:**

Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов.

Упражнения по специальной физической подготовке выполняются.

**V. Перечень информационного обеспечения**

* + **и т е р а т у р а**

1. Футбол. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной

подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2011 .

1. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6 – 9 лет. Под редакцией Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. Нижний Новгород, 2012 .
2. Мини-футбол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. – М.: Советский спорт, 2010.
3. Футбол. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Под общей редакцией Хомутовского В. С. - М., 1996.
4. Юный футболист: учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А. П. и Сучилина А. А. - М.: «ФиС», 1977.
5. Футбол – твоя игра. Андреев С.Л. – М.: Просвещение, 2005.
6. Футбол: учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Савина С. А. - М.: «ФиС», 1969.
7. Футбол: Комплектование команды на игру: Учебно-методическое пособие. Шестаков М.М. – Краснодар, 1993.
8. Подготовка футболистов. Под общей редакцией Козловского В. И. -М.: «ФиС», 1977.
9. Футбол: Учебно-методическое пособие. Банников С.Е., Минязев Р.И., Босоногов А.Г., Стаин Н.А. – Екатеринбург, 2006.
10. Обманные приемы в футболе. Апухтин Б. Т. Москва. «ФиС».1969. Тактика футбола. Лисенчук Г. А. и др. - Киев, 1991.
11. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. Максименко И.Г. – Луганск: Знание, 2006.
12. Футбол: стратегия. Ганади А. - М.: «ФиС», 1981.
13. Техническая подготовка футболистов. Монаков Г.В. – М.: Офест, 1995.
14. Техническая и тактическая подготовка футболистов. Гриндлер К. и др.

М.: «ФиС», 1976.

1. Футбол в зале: система подготовки. Тюленьков С.Ю., Федоров А.А. – М.: Терра-Спорт, 2006.
2. Футбол: тактические действия команды. Чарльз Хьюс. - М.: «ФиС»,

1979.

1. Практикум футбольного арбитра. Латышев Н. Г. - М.: «ФиС», 1977.
2. Футбол. Настольная книга детского тренера. Кузнецов А. 2008.

Единая Всероссийская спортивная классификация. - М.: 2007