

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МАЛОЯРОСЛАВЕЦКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принято на заседании
тренерского совета
Протокол № 6
от «01» 12 2022 г.

«Утверждаю»
Директор
А.А. Гейзер
2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1000 от 16 ноября 2022 г.)

Срок реализации Программы:

- этап начальной подготовки – 3 года
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4-5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничения

г. Малоярославец 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общее положение.....
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....
3. Система контроля.....
4. Рабочая программа.....
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивной дисциплине «футбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России № 1000 от 16.11.2022 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки направлены:

- вовлечение максимального числа детей в систему спортивной подготовки по футболу, направленную на гармоническое развитие физических качеств;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и футболом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «футбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «футбол»;
- повышение уровня физической подготовленности всестороннее гармоническое развитие физических качеств.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе направлены:

- укреплять здоровье и закалять организм занимающихся;
- прививать устойчивый интерес к занятиям футболом;
- овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- обучить спортсменов основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в футбол;
- освоить процесс игры в соответствии с правилами футбола;
- участвовать в соревнованиях по футболу
- изучить элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правилах игры в футбол;
- совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, быстроты, ловкости, общей и специальной выносливости; овладеть всем арсеналом технических приемов игры и совершенствовать их;
- изучить и совершенствовать индивидуальную, групповую и командную тактику игры, изучить «стандартные» положения, совершенствовать тактические действия в звеньях и линиях команды;
- развивать тактическое мышление, определить игровые наклонности футболистов (наличие определенных качеств и желание самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии), и определить игровые места

- воспитывать элементарные навыки судейства;
- изучить теоретические сведения о методике занятий физическими упражнениями, функциях игроков в линиях команды, изучить тактические схемы ведения игры

II Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3 Срок реализации программы 8 лет. На ЭНП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 7-летнего возраста, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники футбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на ТЭ.

Группы ТЭ формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых занимающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года или выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в группах ТЭ осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

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, представлены в таблице 1

Таблица 1.

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки (ЭНП)	3	7	14-28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ)	5	10	12-24

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» представлен в таблице 2.

Таблица 2.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	6	8	10-12	12-16
Общее количество часов в год	312	416	520-624	624-832

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин представлены в таблице 3.

Таблица 3.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий
Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
1.	учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год

Объем соревновательной деятельности представлен в таблице 4.

Таблица 4.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольный	3	4	3	1
Основные	-	-	1	1

Примерный годовой план-график распределения тренировочных часов для групп этапа начальной подготовки до года

№ п/п	Содержание занятий	ЭНП до года	ЭНП до года
1	Общая физическая подготовка(%)	40	59
2	Специальная физическая подготовка (%)	-	-
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-
4	Техническая подготовка (%)	105	125
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	5	6
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	9	16
8	Интегральная подготовка (%)	75	106
	ВСЕГО	234	312

*Примерное годовое распределения часов по видам спортивной подготовки на учебный период в группе этапа начальной подготовки 1г.о. 234 часа**

	Содержание	месяца												всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка(%)	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	40
2	Специальная физическая подготовка (%)													-
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)													-
4	Техническая подготовка (%)	10	10	10	10	9	9	10	10	9	9		9	105
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	2			1			1		1				5
6	Инструкторская и судейская практика (%)													-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1					2					5	1	9
8	Интегральная подготовка (%)	6	7	6	7	6	6	7	6	6	6	6	6	75
	Всего	23	21	20	22	18	20	21	19	19	18	14	19	234

*Тренер имеет право рассчитывать самостоятельно соотношения видов спортивной подготовки на каждую прикрепленную к нему группу, но в зоне нагрузок (часов), отраженных в Федеральном стандарте спортивной подготовки по «пулевой стрельбе». Отработанные часы за месяц по видам подготовки могут изменяться в зависимости количества тренировок

Примерное годовое распределения часов по видам спортивной

*подготовки на учебный период в группе этапа начальной подготовки 1г.о. 312 часа**

	Содержание	месяца													всего
		сентябр	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка(%)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	59	
2	Специальная физическая подготовка (%)													-	
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)													-	
4	Техническая подготовка (%)	12	12	11	11	11	11	12	12	11	11		11	125	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	2			1		1		1		1			6	
6	Инструкторская и судейская практика (%)													-	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2					2					11	1	16	
8	Интегральная подготовка (%)	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	106	
	Всего	30	26	25	26	25	28	26	27	25	26	23	25	312	

*Тренер имеет право рассчитывать самостоятельно соотношения видов спортивной подготовки на каждую прикрепленную к нему группу, но в зоне нагрузок (часов), отраженных в Федеральном стандарте спортивной подготовки по «пулевой стрельбе». Отработанные часы за месяц по видам подготовки могут изменяться в зависимости количества тренировок

*Примерный годовой план-график распределения тренировочных часов для группы
этапа начальной подготовки свыше года*

№ п/п	Содержание занятий	ЭНП св. года	ЭНП св. года
1	Общая физическая подготовка(%)	59	62
2	Специальная физическая подготовка (%)	-	
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	
4	Техническая подготовка (%)	125	187
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	6	4
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	16	17
8	Интегральная подготовка (%)	106	146
	ВСЕГО	312	416

Примерное годовое распределения часов по видам спортивной подготовки на учебный период в группе этапа начальной подготовки свыше года 312 часа*

	Содержание	месяца												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
1	Общая физическая подготовка(%)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	59
2	Специальная физическая подготовка (%)													-
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)													-
4	Техническая подготовка (%)	12	12	11	11	11	11	12	12	11	11		11	125
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	2			1		1		1		1			6
6	Инструкторская и судейская практика (%)													-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2					2					11	1	16
8	Интегральная подготовка (%)	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	106
	Всего	30	26	25	26	25	28	26	27	25	26	23	25	312

*Тренер имеет право рассчитывать самостоятельно соотношения видов спортивной подготовки на каждую прикрепленную к нему группу, но в зоне нагрузок (часов), отраженных в Федеральном стандарте спортивной подготовки по «пулевой стрельбе». Отработанные часы за месяц по видам подготовки могут изменяться в зависимости количества тренировок

*Примерное годовое распределения часов по видам спортивной подготовки на учебный период в группе этапа начальной подготовки свыше года 416 часов**

	Содержание	месяца												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
1	Общая физическая подготовка(%)	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	63
2	Специальная физическая подготовка (%)													-
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)													-
4	Техническая подготовка (%)	17	17	17	17	16	16	17	17	16	17	-	16	183
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	2		1	1		1			1	1		1	8
6	Инструкторская и судейская практика (%)													-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2					213					13		17
8	Интегральная подготовка (%)	13	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	145
	Всего	40	35	36	35	33	36	34	34	34	35	30	34	416

*Тренер имеет право рассчитывать самостоятельно соотношения видов спортивной подготовки на каждую прикрепленную к нему группу, но в зоне нагрузок (часов), отраженных в Федеральном стандарте спортивной подготовки по «пулевой стрельбе». Отработанные часы за месяц по видам подготовки могут изменяться в зависимости количества тренировок

*Примерный годовой план-график распределения тренировочных часов для группы
тренировочного этапа до 3-х лет обучения.*

№ п/п	Содержание занятий	ТЭ до 3-х лет		
1	1.Общая физическая подготовка(%)	83	80	94
2	2. Специальная физическая подготовка (%)	42	40	44
3	3.Участие в спортивных соревнованиях (%)	42	40	50
4	4. Техническая подготовка (%)	182	200	218
5	5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	42	40	56
6	6. Инструкторская и судейская практика (%)	10	12	12
7	7.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	15	23	19
8	8.Интегральная подготовка (%)	104	137	131
	ВСЕГО	520	572	624

*Примерное годовое распределения часов по видам спортивной подготовки на учебный период для групп тренировочного этапа до 3-х лет обучения 520 часов**

	Содержание	месяца												всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка(%)	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	83
2	Специальная физическая подготовка (%)	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	-	4	42
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	7	7	7						7	7		7	42
4	Техническая подготовка (%)	17	17	17	17	16	16	17	17	16	16		16	182
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	7	7	7						7	7		7	42
6	Инструкторская и судейская практика (%)	1	1	1	1		1	1	1	1	1		1	10
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2					2					11		15
8	Интегральная подготовка (%)	9	9	9	9	8	8	9	9	8	9	9	8	104
	Всего	54	52	52	38	34	38	38	38	49	51	26	50	520

*Тренер имеет право рассчитывать самостоятельно соотношения видов спортивной подготовки на каждую прикрепленную к нему группу, но в зоне нагрузок (часов), отраженных в Федеральном стандарте спортивной подготовки по «пулевой стрельбе». Отработанные часы за месяц по видам подготовки могут изменяться в зависимости количества тренировок

** Количество часов, отработанных в зоне соревновательной нагрузки (участие в спортивных соревнованиях), зависит от участия спортсменов группы в соревнованиях согласно календарному плану соревнований.

Примерное годовое распределения часов по видам спортивной подготовки на учебный период для групп тренировочного этапа до 3-х лет обучения 572 часов*

	Содержание	месяца												всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка(%)	7	7	7	7	6	7	7	7	6	7	6	6	80
2	Специальная физическая подготовка (%)	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	40
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	7	7	7						6	7		6	40
4	Техническая подготовка (%)	17	17	17	17	16	17	17	17	16	17	16	16	200
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	40
6	Инструкторская и судейская практика (%)	2	2	2						2	2		2	12
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3		7			3					8	2	23
8	Интегральная подготовка (%)	12	12	11	11	11	11	12	12	11	12	11	11	137
	Всего	56	53	57	41	39	44	44	44	47	51	47	49	572

*Тренер имеет право рассчитывать самостоятельно соотношения видов спортивной подготовки на каждую прикрепленную к нему группу, но в зоне нагрузок (часов), отраженных в Федеральном стандарте спортивной подготовки по «пулевой стрельбе». Отработанные часы за месяц по видам подготовки могут изменяться в зависимости количества тренировок

** Количество часов, отработанных в зоне соревновательной нагрузки (участие в спортивных соревнованиях), зависит от участия спортсменов группы в соревнованиях согласно календарному плану соревнований.

*Примерное годовое распределения часов по видам спортивной подготовки на учебный период для групп тренировочного этапа до 3-х лет обучения 624часов**

	Содержание	месяца												всего
		сентябр	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка(%)	8	8	8	8	7	8	8	8	8	8	7	8	94
2	Специальная физическая подготовка (%)	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	44
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	9	9	8						8	8		8	50
4	Техническая подготовка (%)	20	20	20	20	19	20	20	20	20	20	-	19	218
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	8	8	8	2	1	1	1	1	9	9		8	56
6	Инструкторская и судейская практика (%)	2	2	2						2	2	-	2	12
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1					1					17		19
8	Интегральная подготовка (%)	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	11	131
	Всего	63	62	61	45	41	44	44	44	61	62	37	60	624

*Тренер имеет право рассчитывать самостоятельно соотношения видов спортивной подготовки на каждую прикрепленную к нему группу, но в зоне нагрузок (часов), отраженных в Федеральном стандарте спортивной подготовки по «пулевой стрельбе». Отработанные часы за месяц по видам подготовки могут изменяться в зависимости количества тренировок

** Количество часов, отработанных в зоне соревновательной нагрузки (участие в спортивных соревнованиях), зависит от участия спортсменов группы в соревнованиях согласно календарному плану соревнований.

*Примерный годовой план-график распределения тренировочных часов для групп
Тренировочного этапа свыше 3-х лет обучения.*

№ п/п	Содержание занятий	ТЭ	
		св. 3-х лет	
1	1.Общая физическая подготовка(%)	94	125
2	2. Специальная физическая подготовка (%)	44	83
3	3.Участие в спортивных соревнованиях (%)	50	67
4	4. Техническая подготовка (%)	218	158
5	5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	56	91
6	6. Инструкторская и судейская практика (%)	12	25
7	7.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	19	67
8	8.Интегральная подготовка (%)	131	216
	ВСЕГО	624	832

Примерное годовое распределения часов по видам спортивной подготовки на учебный период для групп тренировочного этапа свыше 3-х лет обучения 624часов*

	Содержание	месяца												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
1	Общая физическая подготовка(%)	8	8	8	8	7	8	8	8	8	8	7	8	94
2	Специальная физическая подготовка (%)	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	44
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	9	9	8						8	8		8	50
4	Техническая подготовка (%)	20	20	20	20	19	20	20	20	20	20	-	19	218
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	8	8	8	2	1	1	1	1	9	9		8	56
6	Инструкторская и судейская практика (%)	2	2	2						2	2	-	2	12
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1					1					17		19
8	Интегральная подготовка (%)	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	11	131
	Всего	63	62	61	45	41	44	44	44	61	62	37	60	624

*Тренер имеет право рассчитывать самостоятельно соотношения видов спортивной подготовки на каждую прикрепленную к нему группу, но в зоне нагрузок (часов), отраженных в Федеральном стандарте спортивной подготовки по «пулевой стрельбе». Отработанные часы за месяц по видам подготовки могут изменяться в зависимости количества тренировок

** Количество часов, отработанных в зоне соревновательной нагрузки (участие в спортивных соревнованиях), зависит от участия спортсменов группы в соревнованиях согласно календарному плану соревнований.

*Примерное годовое распределения часов по видам спортивной подготовки на учебный период для групп тренировочного этапа свыше 3-х лет обучения 832часов**

	Содержание	месяца												всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка(%)	10	10	10	11	10	11	11	11	10	11	10	10	125
2	Специальная физическая подготовка (%)	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	83
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	7	7	7	7	5	5	4	4	7	7	-	7	67
4	Техническая подготовка (%)	15	15	14	14	14	14	15	15	14	14	-	14	158
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	8	8	8	8	9	8	8	9	8	9	-	8	91
6	Инструкторская и судейская практика (%)	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	-	2	25
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	20				2					43		67
8	Интегральная подготовка (%)	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	216
	Всего	69	87	66	67	65	67	66	66	66	69	78	66	832

*Тренер имеет право рассчитывать самостоятельно соотношения видов спортивной подготовки на каждую прикрепленную к нему группу, но в зоне нагрузок (часов), отраженных в Федеральном стандарте спортивной подготовки по «пулевой стрельбе». Отработанные часы за месяц по видам подготовки могут изменяться в зависимости количества тренировок

** Количество часов, отработанных в зоне соревновательной нагрузки (участие в спортивных соревнованиях), зависит от участия спортсменов группы в соревнованиях согласно календарному плану соревнований.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Длительность пребывания юного спортсмена в СШ, большой объем и высокая интенсивность тренировочных занятий, постоянно растущий объем и сложность учебной программы в общеобразовательной школе, острый дефицит свободного времени, частые стрессовые ситуации, связанные с участием в соревнованиях, все эти факторы предъявляют очень высокие требования к физическому и психическому состоянию юных футболистов. Иногда их воздействие оказывается непосильным для юного спортсмена, и тогда неизбежно снижение спортивных результатов или успеваемости в школе, а иногда и обоих этих показателей. Подобные нежелательные явления не только отрицательно сказываются на спортивных успехах юного футболиста, но в значительной мере могут осложнить его будущее. Вот почему так важно значение целенаправленной и систематической воспитательной работы в СШ, которая окажет благотворное влияние и на спортивные достижения, и на дальнейший жизненный путь юных футболистов.

Планирование воспитательной работы. Эффективность воспитательной работы с юными спортсменами 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.

Основным документом планирования является общешкольный план воспитательной работы, который разрабатывается завучем и утверждается директором спортивной школы.

Помимо этого, в план включаются разделы: культурно-массовая работа, индивидуальная работа, связь с общеобразовательной школой, работа с родителями, связь с командой мастеров.

Во избежание дублирования отдельных педагогических воздействий или совпадения сроков намеченных мероприятий необходимо скоординировать план воспитательной работы спортивной школы с аналогичным планом общеобразовательной школы или нескольких школ, на базе которых образованы спец. классы.

План воспитательной работы составляется по следующей форме:

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Участники	Ответственный за организацию и проведение	Отметка о выполнении
1					

В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на **массовые** (с участием всех учебных групп школы), **групповые** (с участием одной или нескольких групп) и **индивидуальные** (рассчитанные на отдельных обучающихся).

Ниже приводится перечень форм воспитательной работы, которые можно использовать при составлении плана.

Трудовое воспитание: подготовка и ремонт оборудования и инвентаря, подготовка и уборка мест тренировочных занятий, изготовление и оформление стендов и т. д., участие в субботниках.

Нравственное воспитание: беседы по этические и спортивно-этические темы, диспуты, читательские конференции, встречи с известными спортсменами, торжественный прием и выпуск воспитанников спортивной школы, проведение торжественных собраний, празднование «дней рождения», посещение театров, музеев, выставок, встречи с деятелями литературы и искусства, походы в кино, экскурсии, турпоходы и др.

Каждое из планируемых мероприятий должно отвечать конкретной воспитательной задаче, а вся воспитательная работа — главной цели — формированию всесторонне и гармонически развитой личности.

Учитывая ограниченный бюджет свободного времени юных спортсменов, необходимо вести поиск наиболее эффективной организации и использования форм воспитательной работы.

Одним из наиболее эффективных являются **комплексные** формы воспитательной работы, т. е. такие, которые сочетают в себе элементы всех основных направлений воспитательного процесса. Данные формы предполагают активное участие юных спортсменов в организации, подготовке и проведении планируемых мероприятий под руководством представителей школы, ответственных за их проведение. В свою очередь, тренеры осуществляют ненавязчивый контроль за ходом выполнения намеченных мероприятий, оказывая при необходимости действенную помощь.

Подобная организация воспитательного процесса возможна лишь при наличии дружного, сплоченного коллектива тренеров и воспитанников, где успехи и неудачи каждого его члена становятся достоянием и объектом внимания остальных, а общее дело — личной заботой каждого. Активная поддержка со стороны родителей и общеобразовательной школы позволит более плодотворно решать насущные воспитательные проблемы.

В плане воспитательной работы необходимо рационально сочетать массовые формы работы с работой в командах и индивидуальной работой. Оптимальный срок проведения массовых мероприятий - один раз в 2 - 3 месяца. Использование групповых форм зависит от возраста юных спортсменов, их образовательного и культурного уровня, графика тренировочных и школьных занятий.

Особое внимание в плане воспитательной работы необходимо уделять работе в спортивно-оздоровительных лагерях, на тренировочных сборах и во время выезда команды на соревнования в другие города. Поскольку условия жизнедеятельности команды (одной или нескольких) имеют свои специфические особенности, которые, прежде всего, характеризуются отсутствием привычных в обычных условиях факторов воздействия, а именно: семьи, школы, друзей и знакомых. В связи с этим тренер становится главным и единственным руководителем воспитательного процесса, что накладывает на него очень серьезную ответственность. Данные условия имеют и другие, не менее важные особенности. Так, в период сборов у юных спортсменов появляется больше, чем во время учебного года, свободного времени, и если целенаправленно его не организовать, то очень скоро обнаружатся нежелательные явления, порожденные скукой: карты, курение, конфликтные ситуации и другие проявления недисциплинированности. Поэтому перед выездом на тренировочный сбор или в спортивно-оздоровительный лагерь тренеру необходимо продумать программу воспитательной работы с учетом целевого назначения сборов, их продолжительности, условий и места проведения, состава участников.

Во время выезда на соревнования воспитательная работа направлена, прежде всего, на обеспечение устойчивого психического состояния спортсменов, снятия эмоционального перевозбуждения, поддержание дружеских взаимоотношений, обеспечивающих высокую сплоченность коллектива.

Целенаправленное и конкретное планирование воспитательных воздействий позволит тренеру предусмотреть возможность проявления нежелательных явлений и наметить действенные меры их предотвращения.

Общешкольный план воспитательной работы только в том случае окажет действенную помощь в воспитании юных спортсменов, если будет основан на реальном знании всех сторон жизни воспитанников, их интересов, уровня образования и способностей, особенностей характера, семейного положения, ведущих мотивов деятельности. Другими словами, в основе планирования воспитательной работы лежит систематическая и целенаправленная работа по изучению личности воспитанников на каждом этапе педагогического процесса. В сборе подобной информации принимают активное участие все заинтересованные лица — тренеры, учителя, родители, но ведущая роль должна принадлежать тренерам СШ во главе с завучем и директором.

Использование специальных методов педагогики, психологии и социальной психологии для изучения групповых и индивидуальных показателей значительно повысит достоверность и объективность информации, полученной в результате наблюдений и бесед. Проведение подобных обследований группы в течение длительного периода позволит проследить динамику изменения показателей и своевременно скорректировать воспитательную работу в командах.

На основании общешкольного плана воспитательной работы каждый тренер составляет план работы с группой. Форма, по которой составляется план и его основные разделы, соответствует общешкольному плану, однако он должен быть еще более конкретным по содержанию планируемой работы, учитывать особенности данного коллектива. Поскольку коллектив одной группы (команды) более мобилен в своем развитии, чем коллектив школы в целом, нецелесообразно планировать воспитательную работу в нем на длительный период. Наиболее оптимальный срок планирования — 3 — 4 месяца. Такой период работы позволит тренеру ставить более конкретные воспитательные задачи, намечая объективные сроки их решения с учетом реальных возможностей группы.

Активная и творческая совместная деятельность тренеров, учителей и родителей — залог дальнейшего совершенствования работы СШ по подготовке высококвалифицированных футболистов и воспитанию гармонически развитых граждан нашего общества.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для полевых игроков и вратарей по общей физической подготовке (ОФП)

1. Бег 30 м.
2. Бег 300 м.
3. Бег 400 м.
4. 6-ти минутный бег
5. 12-ти минутный бег
6. Прыжок в длину с места
7. Тройной прыжок с места
8. Пятикратный прыжок с места

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

Время между попытками в тесте «бег 10X30 м. составляет 25 сек. Учитывается среднее время 10 попыток.

Для полевых игроков и вратарей по специальной физической подготовке (СФП)

9. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

10. Бег 5х30 м с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. 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

11. 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 5 м.

Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Для полевых игроков по технической подготовке

12. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10 - 12 лет - с расстояния 11 м). Футболисты 10 - 15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16 - 18 лет посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами.

Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

13. 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.

14. Жонглирование мячом - выполняются удары правой и левой ногой (сережиной, 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

15. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак).

На каждую высоту даются три попытки. Учитывается лучший результат.

16. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов). Выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

17. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег, не более четырех шагов). Выполняется по коридору шириной 3 м.

Примечание:

1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в обуви без шипов.
2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.
3. Нормативы ОФП и ТП могут изменяться по решению комиссии, но должны соответствовать требованиям ФССП прил.8 и 9.

IV РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и в процессе тренировки. 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 СШ 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 ЭНП 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 группах ТЭ 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 спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Примерные темы теоретических занятий (для всех 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, отделения в СШ, СШОР и общеобразовательные школы-интернаты спортивного профиля.

Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для 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 (чемпионат Мира, Европы Олимпийские игры). Всероссийские и международные юношеские соревнования.

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация футбола России. Лучшие команды, игроки, тренеры.

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 и 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. 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 и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

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 и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и 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 1-5-4-1, 1-4-5-1, 1-4-4-3, 1-4-4-2, 1-4-5-1. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, 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 переменной мест, 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», «персональная 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 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 их совершенствования.

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

Урок - основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении урока: задачи, содержание его частей и нагрузка в уроке. Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Планирование тренировки и учет.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование.

Периодизация тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов.

Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

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 судьи 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. 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 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 неудачи. 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.

Инвентарь (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 (ОФП).

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих 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.

3. Упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей 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 полуприседе. 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.

4. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы, от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и 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.

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

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

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

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, 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. 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. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (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): 2x10 м. 4x5 м, 4x10 м, 2x15 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, сидя, 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 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 течении 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.

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.

Для групп начальной подготовки.

ТЕХНИКА ИГРЫ.

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным 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 и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногами. 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 навстречу 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

попытка 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.

Для вратарей. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. 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 с 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.

Для групп тренировочного этапа (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» выпадам 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 (полушпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Для вратарей. 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, пальцами и кулаками 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, кулаком (двумя, одной руками) 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 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». Комбинации 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.

Для вратарей. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии 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.

Для групп тренировочного этапа (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 – 10 м.

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.

Для вратарей. 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 ноги. Совершенствование бросков мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

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 по избранной 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.

Для вратарей. 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; вводя 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.

Для групп тренировочного этапа (15 лет)

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

Удары по мячу ногами. 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 (бокком, 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 способами 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 дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Для вратарей. Совершенствовать технику ловли, переводов и отбивания 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 «открытие»; 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 комбинированной обор.

Для вратарей. Совершенствовать умение определять направление возможного 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, округа и города.

3.4. ПЛАНИРОВАНИЕ 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. Комплектование группы
7. Тренерский 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 составляются для каждой группы, исходя из круглогодичности подготовки и в соответствии с утвержденным режимом 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 спортивной специализации, 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, чтобы обеспечить 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:

1. Обще-подготовительный.
2. 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 тренировочную работу.

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 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 периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности.

Основными средствами являются пробежки в лесу, баскетбол, плавание, лыжи, теннис, волейбол, подвижные игры и другие физические упражнения. Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченных в процессе соревнований.

Активное занятие физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения спортивной формы. В этом периоде юные футболисты должны пройти курс диспансеризации, если необходимо, лечения и профилактики.

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;
- состояние 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 разворачиваются 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 нагрузок.

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

Так как воздействие каждого последующего тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, то повторность должна быть оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности.

Однако не все тренировки проводятся в условиях полного восстановления и «сверхвосстановления». Периодически допускается проведение занятий в группах старших возрастов на фоне частичного недовосстановления. 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 продолжительностью 2– 3 часа с плотностью до 90% 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 (околопредельной) скорости со значительным перемещением.

По тактической подготовке - упражнения сверхсоревновательной 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 продолжительностью 1,5 – 2 часа со средней плотностью и умеренной интенсивностью.

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

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

В тактическую подготовку - упражнения по разучиванию новых комбинаций, игровые упражнения 3X2, 4x3, 4x2 и т.д., обычные двухсторонние игры в комплексном уроке.

Малая нагрузка - занятие продолжительностью 45– 90 мин с уменьшенной интенсивностью.

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

В 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 (5x5, 6X6).

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 тренировочных группах и группах спортивного совершенствования рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу. Трех уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны

- большая нагрузка — свыше 14500 сердечных сокращений;
- средняя нагрузка — от 8000 до 14500 сердечных сокращений;
- малая нагрузка — до 8000 сердечных сокращений.

Смоделированные виды нагрузок по их пульсовой «стоимости» с учетом интенсивности и объема сведены в таблицу (таблица 5). Необходимо отметить, что по физиологическому воздействию однородные величины нагрузки можно получать за счет увеличения ЧСС (интенсивности) или длительности тренировочного занятия.

Таблица 5.

Оценка величины тренировочной нагрузки

Средний пульс (уд. / мин.)	Интенсивность (%)	Длительность тренировочного занятия (мин.)	Величина нагрузки (количество сердечных сокращений)	Наименование нагрузки
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
150	66	30	4950	малая
		150	22500	большая
		120	18000	большая
		90	13500	средняя
130	50	60	9000	средняя
		30	4500	малая
		180	23400	большая
		150	19500	большая
		120	15600	большая
		90	11700	средняя
		60	7800	малая
		30	3900	малая

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

Основной формой тренировки юных футболистов являются тренировочные занятия. В тренировочном процессе с юными футболистами применяют как комплексные, так и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке. В комплексной тренировке используются упражнения по физической, технической и тактической подготовке.

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. КОМПЛЕКСНОЕ ЗАНЯТИЕ, РЕШАЮЩЕЕ ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки
2. Упражнения специальной разминки

Основная часть

1. Упражнения на быстроту и ловкость (с мячом и без мяча)
2. Упражнения на совершенствование технических приемов
3. Техничко-тактические упражнения
4. Двасторонняя игра или упражнения на выносливость

Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата
2. Дыхательные упражнения

2. КОМПЛЕКСНОЕ ЗАНЯТИЕ, РЕШАЮЩЕЕ ЗАДАЧИ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Подготовительная часть

1. Общеразвивающие упражнения
2. Упражнения на развитие гибкости и ловкости

Основная часть

1. Изучение нового технического приема
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты
3. Совершенствование технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника
4. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре

Заключительная часть

1. Подвижная игра
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата

3. КОМПЛЕКСНОЕ ЗАНЯТИЕ, РЕШАЮЩЕЕ ЗАДАЧИ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Подготовительная часть

1. Различные беговые упражнения
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах

Основная часть

1. Изучение технических приемов
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий
3. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия
4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре

Заключительная часть

1. Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание

Общие схемы построения тренировочных и меж игровых микроциклов по направленности и динамике нагрузки в различных периодах годового цикла для тренировочных групп (с 13 лет) и групп тренировочного этапа представлены ниже. Двухразовые занятия рекомендуется проводить в старших тренировочных группах, работающих в режиме специализированных классов.

Для решения поставленных задач в группах тренировочного этапа необходимо стремиться проводить тренировочную работу в режиме команд мастеров и использовать рекомендации «Учебно-тренировочной программы для команд мастеров».

В индивидуальном планировании установки общего плана конкретизируются применительно к каждому перспективному футболисту. Для спортсменов, входящих в сборные команды, составляются индивидуальные планы с учетом требований, которые устанавливаются специально для них. Кроме того, на всех перспективных футболистов заполняются селекционные карты.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, копирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных футболистов. Подготовка занимающихся 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 11x11 является для них наиболее трудной задачей. Мальчикам доступно овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 3X3, 4x4, 5X5 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 СШ 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 тренировочные занятия.

В группах тренировочного этапа 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 быстроты 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.

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 отрезках 30 - 40 - 50 м с короткими интервалами отдыха (15 - 30 сек); подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30 - 40 сек с частотой пульса 160 - 170 уд/мин, число повторений в серии - 4 - 6, число серий - 2 - 3 с интервалом отдыха 1,5 - 2,5 мин).

В старших группах тренировочного этапа 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, со штангой и т. д.)

Применяя специальные упражнения с мячом с учетом величины и направленности нагрузок, представленных в таблице 6, можно совершенствовать технико-тактическое мастерство и развивать целенаправленно физические качества.

Таблица 6

Направленность нагрузки				
Компоненты нагрузки	Развитие общей выносливости	Развитие специальной выносливости	Развитие скоростной выносливости	Развитие скорости
1	2	3	4	5
Интенсивность упражнений	75%- 85% от максимальной	90%-95% от максимальной	95%-100% от максимальной	максимальное
Продолжительность упражнений	Длительная работа при ЧСС от 150-165 до 175-180 уд./мин.	От 20 сек. До 2-2,5 мин.	Бег 20-70 м. До 6-8 сек.	Бег на 15-60 м. От 2,5 до 7 сек.
Интервалы отдыха между повторениями	От 1,5 до 3-4 мин.	Сокращаются от 4-6 мин. до 2 мин.	До 2 мин. (в зависимости от длины отрезка)	До полного восстановления, что бы не падала скорость
Характер отдыха	Малоинтенсивная работа	ходьба	ходьба	Малоинтенсивная работа
Число повторений	Не должно приводить к	3-4 повторения в	4-5 повторений в	От 8-10 повторений в

	накопления пульсового долга	серии	серии	серии
Интервал отдыха между сериями	-	От 15 до 25- 30 мин.	До 8-10 мин.	До 10 мин.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ».

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам виду спорта «футбол» учитываются:

- при зачислении на этап начальной подготовки допускаются лица. Желаящие пройти спортивную подготовку, должны достигнуть возраста 7 лет в календарный год зачисления в соответствии с требованиями, установленными в ФССП;

- при формировании МКУ «Малоярославецкая СШ» дополнительных образовательных программ, в том числе годового учебного плана;

- при организации учебно-тренировочных занятий и проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

1. Материально-технические условия реализации программы соответствуют требованиям ФССП «Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки» Приложение №10 таблицы №1,2
2. Обеспечение спортивной экипировкой соответствуют требованиям ФССП Приложение №11 таблицы №1,2
3. Кадровые условия реализации программы МКУ «Малоярославецкая СШ» отвечают необходимым нормам и требованиям, выдвигаемым к учреждениям, выполняющим дополнительную образовательную деятельность (руководящие работники, тренерско-преподавательский состав, методисты, мед. работники).
4. В соответствии с требованиями статьи 34.3. Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция) МКУ «Малоярославецкая СШ» обеспечивает направление сотрудников из числа тренерско-преподавательского состава школы на курсы повышения квалификации не реже одного раза в четыре года.

Информационно-методические условия реализации программы

1. Список литературных источников:

1. Тюленков С.Ю., Футбол в зале: система подготовки.- Москва: Терра-Спорт, 2010-86с.
2. Плои Б.И., Новая школа в футбольной тренировке / Б.И. Плои. - Москва: Терра-Спорт, 2012. - 240 с.
3. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - М.: Граница, 2008. -272 с.
4. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.
5. Золотарёв А.П., Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис. д-ра пед. наук / А.П. Золотарёв. – Краснодар. 1997. – 50 с.
6. Кузнецов А.А., Футбол. Настольная книга детского тренера. -М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8-10 лет) - 111 с.; 2 этап (11-12 лет) - 204 с.; 3 этап (13-15 лет) - 310 с.; 4 этап - 165 с.].
7. Лапшин О.Б., Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. - 176 с.
8. Монаков Г.В., Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 2888 с.
9. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
10. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В.Краснощёков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов. –М.: Советскийспорт, 2010. -128 с.
11. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин, С.А. Российский. - М.: Советский спорт, 2011. -160 с.
12. Тунис Марк. Психология вратаря. - М.: Человек, 2010. -128 с.
13. Кузнецов А.А., Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11-12 лет) / А.А. Кузнецов - Москва: Олимпия, Человек, 2011. - 208 с.

2. Перечень интернет ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации ([http:// www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)).
2. Министерство физической культуры и спорта Свердловской области (<http://www.mst.mosreg.ru>).
3. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» (www.rusada.ru).
4. Общероссийская общественная организация «Российский футбольный союз» (<https://www.rfs.ru/>).