**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа г. Амурска Амурского муниципального района Хабаровского края**

|  |  |
| --- | --- |
| УТВЕРЖДЕНО  приказом и.о. директора  МБУ ДЮСШ г. Амурска  № 87-Д от 15.09.2020 г. | Принято решением Педагогического совета МБУ ДЮСШ г. Амурска  Протокол № 3 от 02.09.2020 г. |

Рабочая дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта для учебно-тренировочной группы пятого года обучения по футболу на 2020-2021 учебный год

**Вид спорта –** футбол

**Организация, осуществляющая реализацию программы –**

МБУ ДЮСШ г. Амурска

Программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по футболу, утвержденной приказом директора МБУ ДЮСШ г. Амурска №48/1 от 01.09.2015 г.

**Срок реализации** – 43 недели

Программу Разработал:

тренер-преподаватель Пантюхин С.С.

г. Амурск

2020 г.

**Информационная карта программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **Ведомственная принадлежность** | **Управление образования, молодежной политики и спорта администрации Амурского муниципального района** |
| **2** | **Наименование учреждения** | **Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа г. Амурска Амурского муниципального района Хабаровского края** |
| **3** | **Адрес учреждения** | **682640 Хабаровский край, г. Амурск, ул. Амурская 3-А** |
| **4** | **ФИО тренера-преподавателя** | **Пантюхин Сергей Станиславович** |
| **5** | **Образование** | **Высшее** |
| **6** | **Место работы** | **Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа г. Амурска Амурского муниципального района Хабаровского края** |
| **7** | **Должность** | **тренер-преподаватель** |
| **9** | **Контактные телефоны** | **Рабочий телефон (42142) 9-99-45** |
| **10** | **Полное название образовательной программы** | Рабочая дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта для учебно-тренировочной группы пятого года обучения по футболу на 2020-2021 учебный год |
| **11** | **Специализация программы** | **футбол** |
| **12** | **Цель программы** | Главная задача· спортивной школы заключается в подготовке физи­чески крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, гото­вой к трудовой деятельности в будущем. |
| **13** | **Задачи программы** | Главная задача· спортивной школы заключается в подготовке физи­чески крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, гото­вой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполне­ния этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:  -содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней фи­зической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;  -подготовку футболистов высокой квалификации, резерва сбор­ных молодежных и юношеских команд России, регионов, команд выс­ших разрядов;  -повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня вла­дения навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах спортивного совершенствования и командах высших разрядов;  -подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими каче­ствами спортсменов;  - подготовку инструкторов и судей по футболу;  - подготовку и выполнение нормативных требований. |
| **14** | **Срок реализации** | **43 недели** |
| **15** | **Место проведения** | **Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа г. Амурска Амурского муниципального района Хабаровского края** |
| **16** | **Возраст участников** | **16-17 лет** |
| **17** | **Контингент уч-ся** | **Учащиеся МБУ ДЮСШ г. Амурска** |
| **18** | **Краткое содержание программы** | **Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 43 недели** |
| **19** | **История осуществления реализации программы** | **Программа утверждена на заседании педагогического совета МБУ ДЮСШ г. Амурска** |
| **20** | **Прогнозирование возможных (ожидаемых) позитивных результатов** | Формировать на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, футбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма. |
| **21** | **Прогнозирование возможных негативных результатов** | **Содержание программы может быть не полностью освоено учащимися в силу личностных характеристик.** |
| **22** | **Прогнозирование коррекции возможных негативных результатов** | **Разработка индивидуальных маршрутов и дифференцированный подход.** |

**I. Пояснительная записка**

Рабочая дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта для учебно-тренировочной группы пятого года обучения по футболу на 2020-2021 учебный год разработана на основе дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по футболу, утвержденной приказом директора МБУ ДЮСШ г. Амурска №48/1 от 01.09.2015 г.

В данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для учебно-тренировочной группы.

**Основные задачи:**

Вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по футболу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники футбола, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки футболистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в ДЮСШ в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

**II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Минимальный возраст для зачисления (лет) | Минимальное число обучающихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года |
| Учебно-тренировчные группы | | | |  |
| 5-й год | 16-17 лет | 12-14 | 14 | Выполнение нормативов ОФП, СФП |

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

4*.* В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета с учетом выполнения юными футболистами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, медико-биологических показателей, наличия установленного спортивного разряда.

Итоговая успеваемость подводится два раза в год: в конце подготовительного периода (март-апрель) и соревновательного (октябрь) периодов.

Выполнение программы по каждому году обучения служит основным критерием оценки качества работы отдельного тренера и спортивной школы в целом. Оценка качества учебно-тренировочной работы только по результатам участия в соревнованиях неприемлема в работе с юными футболистами.

В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы школы (климатические условия, наличие материальной базы, контингент учащихся ит. д.) педагогический совет школы может вносить частичные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

**2.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Примерный учебный план представлен в табл. 3*.* При его разработке учитывался режим учебно-тренировочной работы с расчетом 43неделизанятий непосредственно в условиях спортивной школы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№* | *Содержание материала* | кол-во часов |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | 0,5 |
| 2 | Развитие футбола в России и за рубежом | 0,5 |
| 3 | Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физ упражнений на организм | 1 |
| 4 | Гигиенические знания и навыки, заключение. Режим и питание спортсмена | 1 |
| 5 | Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь. Спортивный массаж. | 1 |
| 6 | Физиологические основы спортивной тренировки. | 1 |
| 7 | Общая и специальная физическая подготовка | 1 |
| 8 | Тактическая подготовка футболиста | 2 |
| 9 | Правила игры. Организация и проведение соревнований. | 2 |
| 10 | Установка перед играми и разбор проведенных игр.  проведенных игр. | 12 |
| 11 | Места занятий, оборудование, инвентарь. | - |
|  | **Практические занятия** |  |
| 1 | Общая физическая подготовка | 101 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 127 |
| 3 | Изучение и совершенствование техники игры | 183 |
| 4 | Изучение и совершенствование тактики игры | 79 |
| 5 | Учебные и тренировочные игры | 78 |
| 6 | Инструкторская практика | 27 |
| 7 | Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены | 8 |
| 8 | Контрольные игры и соревнования | 50 |
| 9 | Восстановительные мероприятия |  |
|  | **Всего часов** | **602** |

**3.УЧЕБНЫЙМАТЕРИАЛ**

**3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Футболист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных футболистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях футбола, его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или входе 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 Тренировочных группах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история футбола, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям ит.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

**Примерные темы теоретических занятий**

**(для всех учебных групп)**

**Физическая культура и спорт в России**

Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Единая всесоюзная 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 (первенство Европы, мира, олимпийские игры). Всероссийские и международные юношеские соревнования («Кожаный мяч», «Юность», «Надежда», молодежные игры и т.д.; турниры «Дружба», УЕФА; чемпионаты Европы и мира).

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

**Сведения о строении и функциях организма человека.   
Влияние физических упражнений на организм занимающихся**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей 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 (умывание, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания 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.3начение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о«спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах.Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

**Физиологические основы спортивной тренировки**

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

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

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объему 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 - 4 -3 - 3, 1 - 4 - 4 - 2. Тактика отдельных линии 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 переменой местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

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

Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, иумение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор кинограммы по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

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

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

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

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

**Основы методики обучения и тренировки**

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.

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

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

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

Тесная взаимосвязь между физической, технической итактической 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 спортивной тренировки и учет**

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

Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов. Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

**Правила игры. Организация и проведение соревнований**

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

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

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

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

**Установка перед играми и разбор проведенных игр.**

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

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

**Места занятий, оборудование и инвентарь.**

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

Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка.

Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени ит. п.) и его назначение.

Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

**3.2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЕ  
3.2.1. Общая физическая подготовка (развитие быстроты,   
силы, ловкости, выносливости, гибкости)**

**1. Занятия по программе норм.** Ступени комплекса по годам обучения указаны в нормативных требованиях.

**2. Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятия острое, 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.

**3. 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 ина 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.

**4.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.

**5. 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.

**6. 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.

**7. Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы,от1000 до 3000 м(в зависимости от возраста). 6-минутный и12-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.

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

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

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

**3.2.2. 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» ит. д.

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

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 **-** 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег.Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м(15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно ит. д.). То же сведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» ит. д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.).

Бег с изменением направления (до 180'). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2х10м. 4х5м, 4х10м, 2х15м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед ит. д.

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

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

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

**2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» ит. 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 сведением 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 ит. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

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

**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 сведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель»,«салки мячом», «ловля парами» и др.

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

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Для учебно-тренировочных групп 5 года обучения**

**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 в нутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

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

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

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

мяч телом.

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

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

**Отбормяча.** 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.

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

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

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

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

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тактика нападения**

**Индивидуальные действия.** Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

**Командные действия.** Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

**Тактика защиты**

**Индивидуальные действия.** Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в«перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание»,«пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных«комбинаций». Организация и построение «стенки». 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.

**Тактика вратаря.** 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.

**КОМПЛЕКСНОЕ ЗАНЯТИЕ, РЕШАЮЩЕЕ ЗАДАЧИ   
ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ ИТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Подготовительная часть**

1. Упражнения общей разминки.

2. Упражнения специальной разминки.

**Основная часть**

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

2. Упражнения на совершенствование технических приемов.

3. Технико-тактические упражнения.

4. Двухстронняя игра или упражнения на выносливость.

**Заключительная часть**

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

**КОМПЛЕКСНОЕ ЗАНЯТИЕ, РЕШАЮЩЕЕ ЗАДАЧИ   
ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Подготовительная часть**

1. Общеразвивающие упражнения.

2. Упражнения на ловкость и гибкость.

**Основная часть**

2.1. Изучение нового технического приема

2.2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.

2.3. Совершенствование технических приемов без единоборств и с применением

сопротивления соперника.

2.4.Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

**Заключительная часть**

1. Подвижная игра: «Охотники и утки» или «мяч по кругу».

2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

**КОМПЛЕКСНОЕ ЗАНЯТИЕ, РЕШАЮЩЕЕ ЗАДАЧИ   
ТЕХНИЧЕСКОЙ ИТАКТИЧЕСКОЙ 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 вдвухсторонней игре.

**Заключительная часть**

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

**4. 2. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯУЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙВ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ**

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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, чтобы не падала скорость |
| Характер отдыха | Малоинтенсивная работа | ходьба | ходьба | Ходьба, малоинтенсивная работа |
| Число повторений | Не должно приводить к накоплению пульсового долга | 3-4 повторения в серии | 4-5 повторений в сери | От 8-10 повторений в серии |
| Интервалы отдыха между сериями | - | От 15 до 25-30 мин | До 8-10 мин | До 10 мин |

**4.3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Длительность пребывания юного спортсмена в спортивной школе, 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 спортивной школе, 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.

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 учащихся).

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 ит. д.), участие в субботниках.

Нравственное воспитание: беседы па 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 и учителя 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 в2-3месяца. Использование групповых форм зависит от возраста юных спортсменов, их образовательного и культурного уровня, графика учебно-тренировочных и школьных занятий.

Особое внимание в плане воспитательной работы необходимо уделять работе в спортивно-оздоровительных лагерях, на учебно-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 учебно-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, т. е., 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 спортивной школы 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 3-4месяца. Такой период работы позволит тренеру ставить более конкретныс 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 спортивной школы по подготовке высококвалифицированных футболистов и воспитанию гармонически развитых граждан нашего общества.

**4.4. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного футбола. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах. Освоению и быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных футболистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Система восстановления включает организационные формы ее реализации, подбор адекватных средств восстановления и контроль за их эффективностью.

Восстановительные мероприятия разделяются на 4группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

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

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклахина отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных футболистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

**Психологические средства** способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерскому коллективу спортивных школ.

Система гигиенических факторов состоит из следующих разделов:

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

-рациональный распорядок дня;

-личная гигиена;

-специализированное питание и рациональный питьевой режим;

-закаливание;

-гигиенические условия тренировочного процесса;

-специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке футболистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климатовременные факторы ит. д.).

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

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллектива). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренеры должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние социально-гигиенических факторов микросреды, а также принимать все меры для

ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Особенности учебной деятельности юных футболистов необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочного процесса. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок несколько снижается.

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

Рациональный распорядок дня позволяет:

-создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;

-повышать спортивную работоспособность;

-воспитывать организованность и сознательную дисциплину;

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

-выполнять различные виды деятельности в определенное время;

-правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;

-выбирать оптимальное время для тренировок;

-регулярно питаться;

-соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения тренировочных занятий

устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 час. И от 16 до 20 час.

Питание юных футболистов необходимо строить с учетом этапов подготовки, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок, климатогеографических и индивидуальных особенностей игроков.

Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть калорийной, соответствующей энергетическим затратам спортсмена; полноценной, включающей в себя все необходимые пищевые вещества, сбалансированные в наиболее благоприятных соотношениях; разнообразной, хорошо усвояемой и доброкачественной.

Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом. Время приема пищи должно быть постоянным. Наиболее целесообразно четырехразовое питание. Принимать пищу следует через 2-2,5 часа до тренировки и спустя 30-40 мин после ее окончания.

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

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные физиотерапевтические средства воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкси др.). Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте водном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т. д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2раза в неделю.

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | **возраст** | | | | | | | | | | |
| 8 лет | 9 лет | 10 лет | 11 лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет | 18 лет |
| Общая физическая подготовка | | | | | | | | | | | |
| **Бег 30 м (сек)** | 6,0 | 5,6 | 5,3 | 5,1 | 4,9 | 4,7 | 4,6 | 4,4 | 4,3 | 4,2 | 4,1 |
| **Бег 300 м (сек)** |  |  | 60,0 | 59,0 | 57,0 |  |  |  |  |  |  |
| **Бег 400 м (сек)** |  |  |  |  |  | 67,0 | 65,0 | 64,0 | 61,0 | 59,0 | 58,0 |
| **6-минутнный бег** |  |  |  |  | 1400 | 1500 |  |  |  |  |  |
| **12-минутный бег** |  |  |  |  |  |  | 3000 | 3100 | 3150 | 3200 | 3250 |
| **Прыжок в длину с места (см)** | 150 | 155 | 160 | 170 | 180 | 200 | 220 | 235 | 240 | 250 | 255 |
| **Тройной прыжок в длину с места (см)** |  |  | 450 | 460 | 520 | 560 | 600 |  |  |  |  |
| **Пятикратный прыжок (м)** |  |  |  |  |  |  |  | 12,0 | 12,5 | 13,0 | 13,5 |
| Специальная физическая подготовка | | | | | | | | | | | |
| **Бег 30 м с ведением мяча (сек)** |  | 7,0 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,4 | 5,2 | 4,8 | 4,6 | 4,5 |
| **Удар по мячу на дальность-сумма ударов правой и левой ногой** |  |  |  |  | 45 | 55 | 65 | 75 | 80 | 85 | 90 |
| **Бег 5х30 с ведением мяча** |  |  |  |  |  | 30,0 | 28,0 | 27,0 | 26,0 | 24,0 | 23,0 |
| **Техническая подготовка (для полевых игроков)** | | | | | | | | | | | |
| **Удар по мячу ног. на точн.(число попад** |  |  | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| **Вед. мяча, обвод. стоек и удар по ворот.** |  |  |  |  |  | 10,0 | 9,5 | 9,0 | 8,7 | 8,5 | 8,3 |
| **Жонглирование мячом (кол-во раз)** |  |  | 8 | 10 | 12 | 20 | 25 |  |  |  |  |
| **Техническая подготовка (для вратарей)** | | | | | | | | | | | |
| **Удары по мячу ног.с рук на дальность** |  |  |  |  |  | 30 | 34 | 38 | 40 | 43 | 45 |
| **Доставание подвеш.мяча в прыжке(см)** |  |  |  |  |  | 45 | 50 | 55 | 58 | 60 | 62 |
| **Бросок мяча на дальность (м)** |  |  |  |  |  | 20 | 24 | 26 | 30 | 32 | 34 |

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП, СФП и ТП.

**Годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов**

**для группы УТГ-3 года обучения**

|  |
| --- |
|  |
| Содержание | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Итого |
| *1.Теоретическая подготовка:* | **2** | **2** | **2** | **5** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **23** |
| **- физическая культура и спорт** |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| **- развитие футбола в мире** |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |
| **- гигиенические занятия** | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| **- врачебный контроль** |  |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  |
| **- режим и питание футболиста** | + |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |
| **- техническая подготовка** |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| **-тактическая подготовка** | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| **- правила игры** |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |
| **- установка и разбор игр** |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| *2.Общая физическая подготовка (ОФП):* | **9** | **8** | **9** | **8** | **7** | **7** | **9** | **8** | **9** | **9** | **101** |
| **- ОРУ без предметов** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **- ОРУ с предметами** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **- акробатические упражнения** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **- подвижные игры и эстафеты** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **- легкоатлетические упражнения** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **- спортивные игры** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| *3. Специальная физическая подготовка (СФП):* | **9** | **9** | **9** | **7** | **7** | **7** | **9** | **8** | **9** | **10** | **127** |
| **- развитие выносливости** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **- развитие быстроты** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **- развитие скоростно-силовых качеств** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **- развитие ловкости, координации** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| *4. Техническая подготовка:* | **31** | **34** | **36** | **31** | **34** | **25** | **34** | **33** | **29** | **24** | **183** |
| **- техника передвижения** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **- удары по мячу ногой** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **- удары по мячу головой** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **- остановка мяча** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **- ведение мяча** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **- обманные движения** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **- отбор мяча** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **- вбрасывание мяча** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **- техника игры вратаря** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| *5. Тактическая подготовка* | **6** | **6** | **6** | **7** | **6** | **7** | **7** | **8** | **8** | **6** | **79** |
| **а) Тактика нападения:** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **- индивидуальные действия** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **- групповые действия** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **- командные действия** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **- тактика вратаря** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **б) Тактика защиты** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **- индивидуальные действия** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **- групповые действия** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **- командные действия** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **- тактика вратаря** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| *6. Инструкторская и судейская практика* | **2** | **2** | **4** | **3** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **27** |
| *7. Игровая подготовка:* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **- учебные и тренировочные игры** | **5** | **7** | **7** | **6** | **7** | **7** | **7** | **8** | **6** | **6** | **78** |
| **- контрольные игры и соревнования** | **5** | **-** | **-** | **5** | **5** | **5** | **-** | **-** | **-** | **10** | **50** |
| *8. Контрольные и переводные испытания* | **-** | **4** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **4** | **-** | **8** |
| *9. Восстановительные мероприятия* |
| ВСЕГО: | **60** | **61** | **60** | **61** | **60** | **60** | **60** | **60** | **60** | **60** | **602** |