

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
« СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 101 «ТУШИНО»
МОСКОМСПОРТА**

**«Утверждаю»
Директор ГБУ
«Спортивная школа
№ 101 Тушино»
С.М. Казадой
_____ «___» _____ 20__ года
Протокол тренерского совета
№ _____ от «___» _____ 20__ г.**

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ФУТБОЛУ

Программа разработана на основе федерального стандарта
спортивной подготовки по футболу

(утвержден приказом Министерства спорта РФ 27 марта 2013 г. № 147)

Программа рассчитана на 8 лет: группы начальной подготовки 1,2,3-го года;
тренировочные группы 1,2,3,4 и 5-го годов.

г. Москва

2015г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Цели и задачи программы.....	3
1.2. Структура системы многолетней подготовки по футболу.....	5
1.3. Термины, определения, обозначения, сокращения.....	6
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	7
2.1. Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам на этапах спортивной подготовки по футболу.....	7
2.2. Планирование показателей соревновательной деятельности по футболу.....	8
2.3. Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки	8
2.4. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки по футболу.....	10
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	12
3.1. Методические рекомендации к прохождению тренировочных занятий.....	12
3.2. Требования по технике безопасности на тренировочных занятиях по футболу.....	14
3.3. Программный материал для теоретических и практических занятий по футболу.....	15
3.4. Психологическая подготовка.....	39
3.5. Восстановительные средства и мероприятия.....	40
3.6. Планы антидопинговых мероприятий.....	42
3.7. Инструкторская и судейская практика.....	43
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	44
4.1. Нормативы общей физической подготовленности для зачисления в группы на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе.....	44
4.2. Контрольно-переводные нормативы.....	44
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	45

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.1. Цели и задачи программы.

Данная программа разработана для многолетней подготовки футболистов, применительно к современным требованиям нормативных документов и условиям тренировок ГБУ «Спортивная школа №101 «Тушино» Москомспорта, даны методические рекомендации и задачи для каждой группы подготовки.

Целью и задачами программы являются:

В группах начальной подготовки:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма.
2. Привитие устойчивого интереса к занятиям футболом.
3. Всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; подготовка и выполнение техники владения мячом, индивидуальной и групповой тактике игры в футбол.
4. Освоение процесса игры в соответствии с правилами «малого футбола».
5. Изучение элементарных теоретических сведений о врачебном контроле, технике, тактике и правилам игры в футбол.

В группе начальной подготовки 3 года подготовки выполнение требований для получения III юношеского разряда по футболу.

В тренировочных группах 1-го года подготовки:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма.
2. Привитие интереса к систематическим занятиям футболом.
3. Обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений.
4. Подготовка и выполнение переводных норм в тренировочную группу 2 года подготовки.
5. Развитие инструкторских и судейских навыков.
6. Овладение техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол.
7. Освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола; участие в соревнованиях по футболу.
8. Изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

В тренировочных группах 2-го года подготовки:

1. Укрепление здоровья и закаливание.
2. Совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений.
3. Подготовка и выполнение переводных норм в тренировочную группу 3 года подготовки.
4. Владение основным арсеналом технических приемов игры, совершенствование тактических действий в звеньях и линиях команды; определение игровых наклонностей юных футболистов (с учетом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего).
5. Участие в соревнованиях по футболу.
6. Выполнение требований для получения II юношеского разряда по футболу.
7. Развитие инструкторских и судейских навыков.
8. Воспитание элементарных навыков судейства.

9. Изучение начальных сведений о самоконтроле, ознакомление с тактическими схемами ведения игры; воспитание умения заниматься самостоятельно (выполнять упражнения по физической подготовке и индивидуальной технике владения мячом).

В тренировочных группах 3-го года подготовки:

1. Укрепление здоровья и дальнейшее совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты; общей и специальной выносливости.
2. Подготовка и сдача переводных норм в тренировочную группу 4 года подготовки.
3. Совершенствование в выполнении технических приемов игры в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника.
4. Совершенствование индивидуальных, групповых тактических действий, командной тактики игры.
5. Определение игрового места в составе команды, приобретение игрового опыта и опыта участия в соревнованиях.
6. Развитие волевых качеств спортсмена.
7. Усвоение основных положений методики спортивной тренировки футболистов.
8. Выполнение требований для получения I юношеского разряда по футболу.
9. Совершенствование инструкторских и судейских навыков.
10. Совершенствование навыков самостоятельных занятий.

В тренировочных группах 4-го года подготовки:

1. Совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, общей и специальной выносливости.
2. Подготовка и сдача переводных норм в тренировочную группу 5 года подготовки.
3. Совершенствование в выполнении технических приемов игры в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника.
4. Совершенствование индивидуальных, групповых тактических действий, командной тактики игры.
5. Определение игрового места в составе команды, приобретение опыта участия в соревнованиях и приобретение игрового опыта.
6. Развитие волевых качеств спортсмена.
7. Усвоение основных положений методики спортивной тренировки футболистов.
8. Выполнение требований для получения III взрослого разряда по футболу.
9. Совершенствование инструкторских и судейских навыков и навыков самостоятельных занятий.

В тренировочных группах 5-го года подготовки:

1. Дальнейшее совершенствование всесторонней физической подготовки, которая направлена на развитие специальных качеств футболиста - быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости.
2. Подготовка и сдача переводных норм в группу совершенствования спортивного мастерства I года подготовки.
3. Совершенствование в выполнении технических приемов игры в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника.
4. Совершенствование индивидуальных, групповых тактических действий, командной тактики игры.
5. Определение игрового места в составе команды, приобретение опыта участия в соревнованиях, развитие волевых качеств спортсмена.
6. Усвоение основных положений методики спортивной тренировки футболистов.

7. Приобретение игрового опыта и выполнение требований для получения II взрослого разряда по футболу.

8. Совершенствование инструкторских и судейских навыков.

9. Повышение теоретических знаний, особенно в вопросах методики спортивной тренировки.

10. Воспитание спортивного трудолюбия.

1.2. Структура системы многолетней подготовки по футболу.

Год подготовки	Этап подготовки	Минимальное число занимающихся	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество часов в неделю	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года
1	Этап начальной подготовки (группы НП)	12-14	8	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
2		12-14	9	9	
3		12-14	10	9	Выполнение ТТП 3-го юношеского разряда
1	Тренировочный этап (группы ТГ)	12-14	10	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП,
2		12-14	10-11	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, ТТП 2-го юношеского разряда
3		12-14	12-13	18	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, ТТП I юношеского разряда
4		12-14	13-14	18	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, ТТП III взрослого разряда
5		12-14	14-15	18	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, ТТП II взрослого разряда

1.3. Термины, определения, обозначения и сокращения.

Федеральный стандарт спортивной подготовки (далее – ФССП) – государственный документ, устанавливающий основные положения системы спортивной подготовки в данном виде спорта, предусматривающий минимальный перечень требований и нормативов, выполнение которых обуславливает целесообразность и обеспечивает планомерность многолетнего тренировочного процесса в спорте.

Футбол – олимпийский вид спорта; предусматривает противоборство спортивных команд, играющих специальным мячом на размеченной площадке установленных размеров и по установленным правилам; предполагает высокий уровень игровой подготовленности и техники владения мячом.

Футболист – спортсмен, который систематически занимается футболом, развивает двигательные качества и воспитывает волевые качества, совершенствует свое игровое мастерство, активно выступает в спортивных соревнованиях по футболу.

Программа спортивной подготовки (далее – ПСП) **по футболу** – программа поэтапной подготовки физических лиц по футболу, определяющая основные направления и условия многолетней спортивной подготовки, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей подготовку спортсменов, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки.

Спортивная подготовка – многокомпонентный процесс, который подлежит планированию и контролю, включает обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на развитие физических и других способностей, совершенствование игрового мастерства спортсменов и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Спортивный резерв – юные и молодые спортсмены, проходящие спортивную подготовку с целью включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе сборных команд Российской Федерации по видам спорта.

Физическая подготовка – тренировочный процесс, направленный преимущественно на совершенствование физических (двигательных) качеств, повышение возможностей спортсмена с целью достижения определенного спортивного результата.

Физическая подготовленность – совокупность количественных и качественных измеряемых показателей, характеризующих способности к проявлению тех или иных физических (двигательных) качеств.

Спортивные мероприятия – физкультурно-спортивные мероприятия различного назначения, в том числе – соревнования по видам спорта, тренировочные сборы, международные соревнования и другие мероприятия, проводимые на основании положений и иных регламентирующих документов.

Официальные соревнования (мероприятия) – соревнования (мероприятия), включенные в календарные планы: Федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта; органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта; органов местного самоуправления в области физической культуры и спорта; физкультурно-спортивных организаций, имеющих право присваивать спортивные разряды.

Правила соревнований по футболу – официальный документ, регламентирующий условия и порядок проведения соревнований по футболу, права и обязанности участников, судей, тренеров и членов персонала. Разрабатываются высшими спортивными организациями.

Положение о соревнованиях по футболу – руководящий документ, регламентирующий условия и порядок организации и проведения соревнований по

футболу: цели и задачи соревнования; организацию и руководство соревнованием; место и сроки проведения; условия допуска участников и команд; характер соревнований и принцип определения спортивных результатов; судейство соревнований; награждение победителей; порядок и сроки подачи заявок. К Положению о соревнованиях могут быть приложены: точный или ориентировочный календарь соревнований; указания о времени и месте работы оргкомитета, мандатной и медицинской комиссий.

Спортивные разряды и звания по футболу – присваиваются спортсменам, выполнившим установленные нормы и требования на официальных спортивных соревнованиях. Спортивные разряды и звания присваиваются в установленном порядке в соответствии с действующей Единой Всероссийской спортивной классификацией (далее - ЕВСК).

Физкультурно-спортивные организации, имеющие право присваивать спортивные разряды – организации, имеющие право присваивать спортивные разряды, утверждаются органами исполнительной власти в области физической культуры и спорта субъектов Российской Федерации.

Зачетная классификационная книжка спортсмена – документ установленного образца, в котором отражаются установленным порядком: сдача нормативов и присвоение спортивного разряда, участие в соревнованиях, разрешение врача на участие в соревнованиях, награждения и взыскания, общественная работа, отметки о переходе в другой коллектив.

Спортивный паспорт – документ единого образца, удостоверяющий спортивную принадлежность и спортивную квалификацию спортсмена.

Группы начальной подготовки (далее – НП) – возрастная категория юных спортсменов (от 9 лет), занимающихся футболом в физкультурно-спортивных организациях в соответствии с требованиями ПСП.

Тренировочные группы (далее – ТГ) – возрастная категория юных и квалифицированных спортсменов (от 12 до 16-17 лет), занимающихся футболом в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

Таблица 1

2.1. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по футболу.

Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17
Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	9-11	9-11
Техническая подготовка (%)	35-45	35-45	26-34	18-23
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	9-11	9-11
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	22-28	22-28	26-34	31-39
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	4-6	4-6	5-8	5-8

Неотъемлемой частью тренировочного процесса являются соревнования по футболу. В спортивной школе предусматриваются соревнования между группами, товарищеские игры, матчевые встречи, районные, городские, областные, региональные и российские соревнования с участием команд различных возрастных групп.

Таблица 2

2.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности по футболу.

Виды игр	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)	
	До 1 года	Св. 1 года	До 2 лет	Св. 2 лет
Контрольные	1	1	1	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	1	1	2	2
Всего игр	22	22	28	28

Таблица 3

2.3. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Количество часов	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (спортивной специализации)		
	До 1 года	Св. 1 года	Св. 1 года	Св. 2 лет
Количество часов в неделю	6	7	9	12
Количество тренировок в неделю	4	4-5	5-6	5-7
Общее количество часов в год	312	364	468	624
Общее количество тренировок в год	208	260	312	364

Таблица 4

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по	21	18	14	-	

	подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России					
1. 3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1. 4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2. 1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2. 2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2. 3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2. 4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-		-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

					м этапе
2. 5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

Таблица 5

2.4. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки по футболу.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Ворота футбольные	комплект	2
2	Мяч футбольный	штук	22
3	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6
4	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	штук	4
5	Стойки для обводки	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
6	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
7	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	4
8	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
9	Сетка для переноски мячей	штук	2

Таблица 6

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1	Манишка футбольная	штук	14

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)
1	Бутсы футбольные	пар	на занимающегося	-	-	1	12	1	6	1	6
2	Гетры футбольные	пар	на занимающегося	-	-	2	6	2	6	2	6
3	Перчатки и вратарские	пар	на занимающегося вратаря	-	-	1	12	1	6	1	6
4	Рейтузы для вратаря	пар	на занимающегося вратаря	-	-	1	12	1	12	1	
5	Свитер для вратаря	штук	на занимающегося вратаря	-	-	1	12	1	6	1	
6	Трусы футбольные	пар	на занимающегося	-	-	2	6	2	6	2	
7	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	12	2	12	2	
8	Щитки футбольные	пар	на занимающегося	-	-	1	12	1	6	1	

	ные		ющего ся								
--	-----	--	-------------	--	--	--	--	--	--	--	--

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

3.1. Методические рекомендации к проведению тренировочных занятий.

Решение задачи подготовки спортсменов высокой квалификации во многом определяется правильной организацией и методикой проведения отбора наиболее одаренных к занятиям футболом, физически подготовленных мальчиков.

Отбору и приему лиц для прохождения спортивной подготовки должна предшествовать кропотливая работа тренеров по поиску способных, проявляющих стойкий интерес к занятиям футболом школьников.

Лица, зачисленные в спортивную школу, проходят медицинский осмотр. В дальнейшем, в процессе тренировочных занятий и соревнований, все занимающиеся находятся под постоянным врачебным контролем, который проводится в тесном контакте с тренерами.

Организация тренировочного процесса в спортивной школе осуществляется на основе современной методики тренировки, освоении высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, разностороннего физического развития.

Основными формами тренировочного процесса в спортивной школе являются групповые тренировочные занятия, занятия по индивидуальным планам, тренировочные, товарищеские и календарные соревнования, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

В период летних каникул спортсмены продолжают тренировочный процесс в оздоровительно-спортивном лагере, который является необходимым звеном в процессе круглогодичной подготовки.

При планировании следует иметь в виду неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается объем специальной физической подготовки по отношению к общему объему тренировочной работы и соответственно уменьшается удельный вес общей физической подготовки.

Материал по технической и тактической подготовке, включенный в программу, предназначается соответственно для групп начальной подготовки 1-го и 2-го годов подготовки, тренировочных групп 1-го 2-го годов подготовки, тренировочных групп 3-го и 4-го годов подготовки, тренировочной группы 5-го года подготовки.

В связи с тем, что в программе излагается только новый материал по данным разделам подготовки, для закрепления и совершенствования ранее усвоенных технических и тактических приемов тренер самостоятельно подбирает необходимые упражнения.

Практика судейства начинается с 12-13 лет. Практику судейства занимающиеся проходят в процессе тренировочных занятий.

Воспитание инструкторских навыков у занимающихся планируется с 14-15 лет. На это планом отводятся специальные часы. Кроме того, инструкторская практика проводится в процессе тренировочных занятий.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольно-переводных нормативов и регулярные соревнования.

Для перевода из одной группы в другую спортсмен обязан выполнить требования, предусмотренные программой для каждой возрастной группы и иметь положительные оценки успеваемости.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 15-20 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий.

В группах первого года подготовки длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются занимающимся в процессе проведения практических занятий. В конце занятия тренер рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения. В программе для каждой возрастной группы материал практических занятий излагается как новый. Тренер, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного материала для его закрепления и совершенствования.

В тренировочных группах занимающиеся должны получить элементарные навыки судейства по футболу. Практические занятия по обучению судейству начинаются после того, как усвоены правила игры.

Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних, тренировочных игр и соревнований.

Инструкторские навыки воспитываются на 3 году подготовки. Инструкторская практика проводится не только в отведенное планом время, но и в процессе тренировочных занятий. Задача инструкторской практики - научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Тренер при необходимости рекомендует индивидуально или группе занимающимся задание на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Большинство практических занятий проводятся на открытом воздухе. Зимой занятия проводятся в тихую погоду или при слабом ветре, при температуре не ниже -17°C .

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей на занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, **специальная** - развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Цель специальной физической подготовки - достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. Для эмоциональности занятий широко применяются игры, эстафеты и игровые упражнения, включаются элементы соревнований.

Подготовка спортсменов к сдаче контрольно-переводных нормативов осуществляется регулярно и является органической частью тренировочного процесса. Сдача нормативов проводится в специально отведенное время в присутствии администрации школы.

Формирование навыков в технике владения мячом - одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствование ее. Обучая футболистов технике владения мячом очень важно создать у них правильное зрительное представление изучаемого технического приема. Показ и объяснение дополняется демонстрацией видеозаписи. Большое значение для успешного обучения техническим приемам игры в футбол имеют мячи, соответствующие возрасту занимающихся. В занятиях на первом году подготовки мячи должны быть уменьшенного размера и массы; можно использовать волейбольные, а

также резиновые мячи. Для эффективности обучения техническим приемам игры необходимо широко использовать тренировочное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Тренер следит за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее двух раз в год проводятся испытания по контрольным нормативам.

У спортсменов воспитывается уважение к товарищам, коллективные навыки, высокая сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества. Воспитанию футболистов способствует четкая организация тренировочного процесса, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях. Особую роль как средство воспитания играет личный положительный пример тренера.

3.2. Требования по технике безопасности на тренировочных занятиях по футболу.

Общие требования безопасности.

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, занимающихся на спортивной площадке, спортивном зале или стадионе.
2. К занятиям футболом допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
3. На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде необходимо надеть лёгкую куртку и шапочку.
4. Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).
5. Травмоопасность на спортивной площадке, стадионе:
 - обморожения во время занятий в осенне- зимний период;
 - при несоблюдении ТБ по футболу (травмирование рук, суставов, ушибы);
6. Иметь спортивную сумку, в которой должны находиться спортивная форма, полотенце и мыло.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.
2. Не входить в спортивный зал без разрешения тренера или команды капитана.
3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортзал.
4. Не включать самостоятельно электроосвещение.
5. Не выходить из спортзала на площадку без указания тренера.
6. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии.

Требования безопасности во время занятий.

1. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера.
2. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих.
3. Соблюдать очерёдность выполнения задания.
4. Не забывать о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.
5. Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием тренера.
6. Соблюдать дисциплину и порядок на тренировке.
7. Не уходить с тренировочных занятий без разрешения тренера.
8. Бег по кругу выполнять только в направлении против движения часовой стрелки.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
2. В случае травматизма сообщить тренеру для оказания первой помощи.

3. При возникновении аварийных ситуаций (бури, ураганы, ливня, грозы), по указанию тренера быстро, без паники, покинуть спортивную площадку или стадион.

3.3. Программный материал для теоретических и практических занятий по футболу.

Таблица 7

Тематический план прохождения программы

№ п\п	Содержание материала	Группа НП-1	Группа НП-2	Группа НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
Теоретические занятия									
1	Физическая культура и спорт в России	0,5	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5
2	Развитие футбола в России и за рубежом	0,5	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм				1	1	1	1	1
4	Гигиенические знания и навыки, заключение. Режим и питание спортсмена	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь. Спортивный массаж.	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Физиологические основы спортивной тренировки.						1	1	1
7	Общая и специальная физическая подготовка				1	1	1	1	1
8	Техническая подготовка	1	1	1	2	2	1	1	1
9	Тактическая подготовка футболиста	1	1	1	3	3	2	2	2
10	Психологическая подготовка		1	1	1	1	2	2	2

	футболиста								
11	Основы методики обучения и тренировки футболистов				1	1	1	1	1
12	Планирование спортивной тренировки и учет.						1	1	1
13	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	1	1	1	2	2	2	2	2
14	Установка перед играми и разбор проведенных игр.		2	2	14	14	12	12	12
15	Места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	1					
	Итого часов	7	11	11	29	29	27	27	27
Практические занятия									
1	Общая физическая подготовка	41	89	89	79	79	136	136	136
2	Специальная физическая подготовка	27	72	72	73	73	138	138	138
3	Изучение и совершенствование техники владения мячом	172	205	205	305	305	413	413	413
4	Изучение и совершенствование тактики игры	24	39	39	54	54	89	89	89
5	Тренировочные игры	37	44	44	76	76	98	98	98
6	Инструкторская практика						27	27	27
7	Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены	4	8	8	8	8	8	8	8
	Итого часов	305	457	457	595	595	909	909	909
	Всего часов	312	468	468	624	624	936	936	936

Таблица 8

Программа тренировочных занятий для группы НП-1 (6 часов в неделю)

Годовой график распределения часов

Содержание занятий	декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Всего часов
Теоретические занятия													
	1		1		1	1			1	1		1	7
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	41
Специальная физическая подготовка	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	27
Изучение и совершенствование техники игры	13	17	14	13	15	14	15	15	15	12	15	14	172
Изучение и совершенствование тактики игры	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Тренировочные игры	3	2	2	4	3	2	4	4	4	4	3	2	37
Инструкторская практика													
Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены						2					2		4
Итого часов	25	28	23	25	25	25	26	26	27	23	27	25	305
Всего часов	26	28	24	25	26	26	26	26	28	24	27	26	312

Теоретическая подготовка.

Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола в России и развитие его.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур, умывание, душ, баня, купание. Гигиена сна. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Режим дня.

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление.

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

Тактика отдельных линий и игроков команды вратаря, защитников, полузащитников, нападающих. Перспективы развития тактики игры.

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

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

Практическая подготовка.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

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 отягощением: упражнения с набивными мячами -броски, ловля в различных исходных положениях стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах вес мячей 2 - 4 кг. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; 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.

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; спортивные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

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

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора для укрепления мышц задней поверхности бедра.

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, 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. Сжатие теннисного резинового мяча.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками.

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, тоже приставным шагом, тоже с отягощением.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ

Повторное пробегание коротких отрезков /10-30 м/ из различных исходных стартовых положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях.

Бег с изменением направления до 180°. Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п.

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

Бег боком и спиной вперед на 10 - 20 м наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или и рывки с мячом до 30 м.

Обводка препятствий на скорость.

Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

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

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки на 5 - 15 м из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.

Упражнения в ловле теннисного малого мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

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 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 на газоне футбольного поля.

Держание мяча в воздухе жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром.

Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.
 Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и другие.
 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 ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры для старшей группы.

Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом.

Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

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

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ПРАВИЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ БЕЗ МЯЧА

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом вправо и влево, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.

Ациклический бег с повторными скачками на одной ноге.

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

Техника игры.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногами: серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком.

Выполнение ударов после остановки, ведение и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткие и среднее расстояния.

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.

Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход движущемуся партнеру.

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

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.

Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча - на месте, в движении назад и вперед опуская мяч для последующих действий в ноги 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.

Ложные движения / финты /. Обучение финтам: после замедления бега или неожиданной остановки - рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад, откатывая мяч подошвой партнеру, находящемуся сзади; ложный замах ногой для удара по мячу; умение показывать туловищем движение в одну сторону - уйти в другую с мячом; имитируя удар по мячу, перенести ногу через мяч и наклонить туловище в одну сторону - уйти с мячом в другую.

Отбор мяча. Перехват мяча — быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте или движущемуся навстречу игроку или сбоку, применяя выбивание мяча, толчки.

Таблица 9

Программа тренировочных занятий для группы НП-2,3 (9 часов в неделю)

Годовой график распределения часов

Содержание занятий	декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Всего часов
Теоретические занятия													
	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	11
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	9	8	7	8	7	6	8	6	8	7	9	6	89
Специальная физическая подготовка	8	6	6	7	6	4	6	5	6	6	7	5	72
Изучение и совершенствование техники игры	15	15	16	18	18	17	19	20	18	17	17	15	205
Изучение и совершенствование тактики игры	4	2	2	3	3	2	4	4	3	4	4	4	39
Тренировочные игры	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	44
Инструкторская практика													
Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены						4						4	8
Итого часов	40	35	35	40	37	37	41	37	39	38	39	38	457
Всего часов	41	36	36	41	38	38	41	38	40	39	40	39	468

Теоретическая подготовка.

Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по футболу.

Участие российских футболистов в международных соревнованиях. Чемпионат и Кубок Европы, мира, олимпийские игры. Всероссийские и международные юношеские соревнования.

Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; роль закаливания в занятиях спортом.

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, выбрасывание мяча; основных технических приемов игры вратаря.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 1-4-3-3, 1-4-2-4 .

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

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

Практическая подготовка.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

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 отягощением: упражнения с набивными мячами -броски, ловля в различных исходных положениях стоя, сидя, лежа , с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах вес мячей 2 - 4 кг . Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; 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.

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; спортивные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

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

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ

Приседание с отягощением гантели, набивные мячи весом 2 - 4 кг, мешочки с песком 3 - 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена с последующим быстрым выпрямлением.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора для укрепления мышц задней поверхности бедра.

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

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, 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.

Многочисленное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками особое внимание обращать на движения 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, тоже приставным шагом, тоже с отягощением.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ

Повторное пробегание коротких отрезков /10-30 м/ из различных исходных стартовых положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях.

Бег с изменением направления до 180°. Бег прыжками. Эстафетный бег. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т. д.

Бег боком и спиной вперед на 10 - 20 м наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.

Ускорения и рывки с мячом до 30 м. Обводка препятствий на скорость. Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

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

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки на 5 - 15 м из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.

Упражнения в ловле мячей пробитых пол воротам.

Упражнения в ловле теннисного малого мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

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 вперед с поворотом и имитацией головой и 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 на газоне футбольного поля.

Держание мяча в воздухе: жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и другие.

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.

Переворот в сторону с места и с разбега.

Техника игры.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногами: серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком.

Выполнение ударов после остановки, ведение и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткие и среднее расстояния.

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.

Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход движущемуся 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: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.

Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча -на месте, в движении назад и вперед опуская мяч для последующих действий в ноги 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.

Ложные движения / финты /. Обучение финтам: после замедления бега или неожиданной остановки - рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад, откатывая мяч подошвой партнеру, находящемуся сзади; ложный замах ногой для удара по мячу; умение показывать туловищем движение в одну сторону - уйти в другую с мячом; имитируя удар по мячу, перенести ногу через мяч и наклонить туловище в одну сторону - уйти с мячом в другую.

Отбор мяча. Перехват мяча — быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте или движущемуся навстречу игроку или сбоку, применяя выбивание мяча, толчки.

Вбрасывание мяча: из-за боковой линии с места - из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

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

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.

Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом.

Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

Тактика игры.

Упражнения для развития ориентировки.

Передвигаясь шагом, бегом, без мяча, с мячом или выполняя технический прием, занимающийся должен наблюдать за действиями зрительными сигналами тренера или партнера и соответствующим образом реагировать на них.

При выполнении заданий во время передвижения шагом или бегом -изменить способ ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногой и пр.

Выполняя ведение мяча, остановить мяч подошвой или сделать рывок вперед на 6 м или повернуться кругом и снова продолжать ведение.

Несколько игроков на ограниченной площадке произвольно водят свои мячи и наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Занимающийся следит за катящимся или летящим к нему мячом и одновременно за действиями партнера.

В зависимости от сигнала возвращает мяч партнеру в одно касание или после остановки.

На ограниченной площадке /20x20 м/ находятся две группы игроков /5-6 человек/ в различной по цвету форме. Игроки одной группы передают друг другу мяч, который не должен задевать игроков первой группы.

Тактические действия полевых игроков.

Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

В нападении:

-уметь своевременно и точно передать мяч открывшемуся партнеру;

-выбрать место для получения мяча, взаимодействовать с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками;

-выбрать место вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры», для завершения атаки ударом по воротам;

-выполнять простейшие комбинации, /по одной/ -при начале игры, при подаче углового;

-при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

В защите:

-уметь действовать в защите по принципу «зоны»;

-перехватывать мяч, бороться за мяч и отбирать его у соперника;

-правильно действовать при введении мяча в игру из стандартных положений.

Тактика вратаря.

-уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара»;

-разыгрывать свободный удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывшемуся партнеру;

-занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Таблица 10

Программа тренировочных занятий для ТГ – 1,2 (12 часов в неделю)

Годовой график распределения часов

Содержание занятий	декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Всего часов
Теоретические занятия													
	3	2	3	2	3		3	2	3	2	3	3	29
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	7	6	6	7	7	7	7	7	7	6	6	6	79
Специальная физическая подготовка	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	73
Изучение и совершенствование техники игры	25	25	25	25	26	26	26	26	26	25	25	25	305
Изучение и совершенствование тактики игры	6	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	54
Тренировочные игры	6	6	6	6	6	7	7	7	7	6	6	6	76
Инструкторская практика													
Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены						4				4			8
Итого часов	51	48	48	49	49	54	50	50	50	51	47	48	595
Всего часов	54	50	51	51	52	54	53	52	53	53	50	51	62

Теоретическая подготовка.

Всероссийские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Соревнования на приз клуба «Кожаный мяч».

Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Органы выделения. Обмен веществ. Терморегуляция. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.

Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма.

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.

Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

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

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.

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

Практическая подготовка.

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 - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером,

переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

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 отягощением: упражнения с набивными мячами -броски, ловля в различных исходных положениях стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах вес мячей 2 - 4 кг. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; 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.

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; спортивные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

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

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ

Приседание с отягощением гантели, набивные мячи весом 2 - 4 кг, мешочки с песком 3 - 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора для укрепления мышц задней поверхности бедра.

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

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, 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 движения 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, тоже приставным шагом, тоже с отягощением.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ

Повторное пробегание коротких отрезков /10-30 м/ из различных исходных стартовых положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях.

Бег с изменением направления до 180°. Бег прыжками. Эстафетный бег.

Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п.

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

Бег боком и спиной вперед на 10 - 20 м наперегонки.

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

Бег с быстрым изменением способа передвижения, например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед.

Ускорения и рывки с мячом до 30 м.

Обводка препятствий на скорость.

Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

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

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки на 5 - 15 м из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.

Упражнения в ловле мячей пробитых пол воротам.

Упражнения в ловле теннисного малого мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

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 вперед с поворотом и имитацией головой и 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 на газоне футбольного поля.

Держание мяча в воздухе жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.

Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и другие.

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 ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Переменный и повторный бег с ведением мяча.

Двусторонние игры для старшей группы.

Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом трое против трех, трое против двух и т.п. большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 минут. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

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

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ПРАВИЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ БЕЗ МЯЧА

Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом вправо и влево, изменяя ритм за чет различной длины шагов и скорости движения.

Ациклический бег с повторными скачками на одной ноге.

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

Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты во время бега вперед и назад направо, налево и кругом переступая и на одной ноге.

Остановка во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

Техника игры.

Удары по мячу ногой.

-удары подъемом внешней, внутренней частью и серединой, стопой внутренней и внешней стороной по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу;

-удары перекидные через голову противника;

-резаные удары внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу;

-удары с полуполета всеми способами;

-выполнение всех ударов после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление полета;

-откидка мяча внешней частью подъема при ведении;

-удары: на точность, силу и дальность; после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, 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 разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу;

-удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад по ходу полета мяча, посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара;

-резанные удары боковой частью лба;

-перевод мяча лбом;

-удары на точность.

Остановка мяча.

-остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося мяча с поворотом на 90° в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки;

-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 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 телом.

Ложные движения /финты/.

-обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой без касания или с касанием мяча подошвой или удар пяткой назад -рывком уйти с мячом вперед;

-быстро отвести мяч подошвой ноги под себя -уйти с мячом вперед;

-быстро отвести мяч ногой под себя -повернуться и уйти с мячом в сторону или назад;

-при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая противника /«скрещивание»/;

-ложная передача мяча партнеру.

Отбор мяча.

-отбор мяча при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом, с целью отбора мяча;

-обучение умению выбрать момент для отбора мяча.

Вбрасывание мяча.

-вбрасывание из-за боковой линии с места – из положения параллельного расположения ступней ног;

-вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность /по коридору шириной 2-3 м/.

Техника игры вратаря.

-ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске;

-ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске;

-ловля опускающихся и прыгающих мячей;

-отбивание ладонями, пальцами рук и броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен;

-отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске;

-перевод мяча через перекладину ворот ладонями двумя, одной в прыжке;

-броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность;

-бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность;

-выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

Тактика игры.

- упражнения для совершенствования умения ориентироваться;
 - игра в пятнашки в парах на ограниченной площадке: играют 3-4 пары. 6-8 игроков образуют круг. Стоя на месте, передают друг другу в одно касание 2 мяча. На ограниченной площади 4-5 пар с мячами перемещаются в любом направлении и передают друг другу мячи.

Тактические действия полевых игроков.

В нападении в защите, играя по избранной тактической системе в составе команды, уметь выполнять основные обязанности на своем игровом месте.

В нападении:

- уметь освобождаться из-под опеки противника для получения мяча;
 - выигрывать единоборство, применяя обводку и ложные движения;
 - правильно взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи;
 - атаковать со сменой и без смены мест флангом и через центр;
 - применять «скрещивание» и игру «в стенку»;
 - начинать и развивать атаки из стандартных положений.

В защите:

- уметь действовать в защите, играя по принципу персональной опеки контролировать подопечного игрока соперника и комбинированной обороны;
 - подстраховывать и помогать партнеру;
 - правильно действовать, отражая атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе;
 - взаимодействовать с вратарем;
 - уметь правильно занимать позицию и страховывать партнера при атаке противника флангом и через центр;
 - совершенствовать оборонительные действия при введении мяча в игру из стандартных положений.

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 ударом от ворот;
 - вводить мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Тренировочные игры.

В процессе тренировочных игр занимающихся учат правильно располагаться при переходе от обороны к атаке. Проводятся игры в 2-4 касания. Даются задания в игре на основе пройденного материала по технике и тактике.

Судейская практика.

Составляется график прохождения судейской практики на учебных играх. Судейство разбирается и ставится оценка.

Программа тренировочных занятий для ТГ – 3,4,5 (18 часов в неделю)

Годовой график распределения часов

Содержание занятий	декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Всего часов
Теоретические занятия													
	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	27
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	11	10	10	12	11	12	12	12	12	12	11	11	136
Специальная физическая подготовка	10	10	10	12	11	12	13	13	12	12	12	11	138
Изучение и совершенствование техники игры	39	40	33	35	33	33	33	33	35	35	33	31	413
Изучение и совершенствование тактики игры	7	7	7	7	8	8	8	8	8	7	7	7	89
Учебные и тренировочные игры	6	8	7	9	7	9	10	10	10	8	7	7	98
Инструкторская практика	3	2	2	2	2	2		2	2	2	4	4	27
Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены					4						4		8
Итого часов	76	77	69	77	76	76	76	78	79	76	78	71	909
Всего часов	81	79	71	79	78	78	78	80	81	78	80	73	936

Теоретическая подготовка.

Международное спортивное движение. Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.

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

Понятие об основном обмене, энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлении белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. 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 работоспособности спортсмена.

Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи до врача. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы закрытые и открытые. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар. Оказание первой помощи при травмах, обмороке, шоке. Способы остановки кровотечения, перевязки, наложения первичной шины. Первая помощь утопающему. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавших. Спортивный массаж: общее понятие. Основные приемы массажа. Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

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. Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых футболистам. Утомление 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.

Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной подготовке юных футболистов.

Создание искусственного положения «вне игры». Тактические варианты в нападении и защите при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при выбрасывании мяча из-за боковой линии. Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умения 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 видеоклипов по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

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. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной системы, темперамента и психологических особенностей.

Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейские коллегии, обслуживание соревнований. Подготовка мест соревнований.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры, особенно при необходимости изменения тактического плана игры. Использование 10-минутного перерыва в игре после окончания первой половины игры 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 заданий. Проявление морально-волевых качеств. Технические ошибки выполнения капитаном команды своих обязанностей.

Практическая подготовка.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

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 отягощением: упражнения с набивными мячами -броски, ловля в различных исходных положениях стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах вес мячей 2 - 4 кг. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; 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.

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекидина, брусья, кольца; спортивные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

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

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ

Приседание с отягощением гантели, набивные мячи весом 2 - 4 кг, мешочки с песком 3 - 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора для укрепления мышц задней поверхности бедер.

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

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, 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 движения 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, тоже приставным шагом, тоже с отягощением.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ

Повторное пробегание коротких отрезков /10-30 м/ из различных исходных стартовых положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях.

Бег с изменением направления до 180°. Бег прыжками. Эстафетный бег.

Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п.

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

Бег боком и спиной вперед на 10 - 20 м наперегонки.

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

Бег с быстрым изменением способа передвижения например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед.

Ускорения и рывки с мячом до 30 м.

Обводка препятствий на скорость.

Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

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

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки на 5 - 15 м из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.

Упражнения в ловле мячей пробитых пол воротам.

Упражнения в ловле теннисного малого мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

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 вперед с поворотом и имитацией головой и 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 на газоне футбольного поля.

Держание мяча в воздухе жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.

Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и другие.

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 ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Переменный и повторный бег с ведением мяча.

Двусторонние игры для старшей группы.

Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом трое против трех, трое против двух и т.п. большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 минут. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

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

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ПРАВИЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ БЕЗ МЯЧА

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом вправо и влево, изменяя ритм за чет различной длины шагов и скорости движения.

Ациклический бег с повторными скачками на одной ноге.

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

Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты во время бега вперед и назад направо, налево и кругом переступая и на одной ноге.

Остановка во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

Игровая подготовка для тренировочных групп 3-го и 4-го годов подготовки.

Техника игры.

Удары по мячу ногой.

-удары по летящему мячу различными способами с поворотом на 90-180° и в прыжке.
-резанные удары внешней и внутренней частями подъема по летящему мячу.

-удар «подсечка» /носком/ .

-бросок мяча подъемом.

-переводы мяча стопой и грудью.

-удары на точность, силу и дальность.

Остановка мяча.

-остановка с поворотом на 180° - внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча; грудью

-летающего мяча.

-остановка подъемом опускающегося мяча.

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

Ведение мяча.

Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку.

Ложные движения /финты/.

Обучение финтам; показать стремление овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, и неожиданно пропустить 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.

Техника игры вратаря.

Совершенствовать технику ловли и отбивания мяча, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее /уступающее/ движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в броске. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

Тактика игры.

Тактические действия полевых игроков. Совершенствовать игру по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков, (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть и умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку, надежный отбор мяча, умение плотно закрывать подопечного игрока и др.). Уметь перестраивать тактический план игры, сохраняя четкое взаимодействие в линиях защиты и нападения.

В нападении: совершенствовать -быстроту организации контратак, выполняя продольные и диагональные, средние, 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 действий в завершающей фазе атаки.

В защите: совершенствовать -игру по принципу комбинированной обороны; умение центральных защитников играть по зонному принципу; слаженность действий и взаимостраховку при атаке численно превосходящего соперника; усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Тактика вратаря. Совершенствовать умение определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применять наиболее рациональные технические приемы. Совершенствовать игру на выходах, быструю организацию контратаки, руководство игрой партнеров по обороне.

Игровая подготовка для тренировочной группы 5-го года подготовки.

Техника игры.

Удары по мячу ногами.

Совершенствовать точность ударов цель, в ворота, движущемуся партнеру.

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

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.

Ложные движения /финты/.

Совершенствовать финты с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов.

3.4. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высококонравленной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игре) состоит в следующем:

- 1) осознание игроком задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура, покрытие и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

3.5. Восстановительные средства и мероприятия.

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1	2	3	4
<i>Этап начальной подготовки</i>			
Развитие физических качеств с учетом специфики бадминтона, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
<i>Тренировочный этап</i>			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение Разминка Массаж Активизация мышц Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин 10-20 мин 5-15 мин Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C 3 мин Само-и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)	3-8 мин

		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин Само-и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и паравертебрально)	8- 10 мин
		Душ - теплый, умеренно холодный, теплый	5-10 мин
		Сеансы аэроионотерапии	5 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка, туризм
		Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней Сауна	Восстановительные тренировки ежедневно 1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды, биологически активные пищевые добавки	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Примечание. ФСО - физическое состояние организма.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; permanently.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Психологические средства восстановления включают: психо-регулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Врачебный контроль.

Врачебный контроль за занимающимися на этапах начальной подготовки и тренировочном, осуществляется врачом-физкультурным диспансером в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20.08.2001 г. № 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры».

3.6. Планы антидопинговых мероприятий.

Современное развитие спорта характеризуется участвующими случаями выявления применения спортсменами запрещенных препаратов и методов, улучшающих спортивные результаты. На сегодняшний день допинг стал одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Допинг противоречит духу спорта, а, главное, подвергает опасности здоровье спортсмена. За последнее время участились случаи выявления применения допинга в детском и молодежном спорте. Антидопинговая программа должна

быть направлена на основные виды аудитории: спортсменов, обслуживающий персонал (тренеры, медицинские работники, хореографы и т.д.), молодежь и их родителей.

Содержание антидопинговых мероприятий с занимающимися спортсменами:

- беседа по антидопинговой проблематике;
- игра «Карусель»;
- интерактивный тест;
- конкурс рисунков об опасности и вреде допинга и наркотиков;
- упражнение «Агрессивное» поведение;
- игра «Толкалки» (с 9 лет);
- игра «Датский бокс» (с 10 лет);
- упражнение «Уместные пословицы»;
- тематическое занятие «Умей отказаться»;
- упражнение «Мои жизненные планы».

Содержание антидопинговых мероприятий с тренерами:

- практические занятия по формированию знаний об основных правилах прохождения допинг-контроля: порядок предоставления пробы на допинг и оформление соответствующих документов; виды нарушения антидопингового правила; права и полномочия антидопинговых организаций по проведению допинг-контроля; основные требования к инспекторам допинг-контроля и специалистам по сбору крови; права и обязанности спортсмена по предоставлению пробы на допинг; требования к оборудованию пункта допинг-контроля; порядок проведения процедуры; оформление протокола допинг-контроля.

Группы форм антидопинговой работы с родителями (законными представителями) спортсменов:

- интерактивная: анкетирование, вечера вопросов и ответов, консультации специалистов;
- традиционная: тематические родительские собрания, вечера отдыха, семейные спортивные и интеллектуальные состязания, творческие конкурсы;
- просветительская: организация родительского всеобуча, распространение информационных материалов, стенды и уголки для родителей.

3.7. Инструкторская и судейская практика.

Учащиеся тренировочных групп обучения могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах.

Со второго года занимающиеся в ТГ должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером. С третьего года необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов. Занимающиеся должны уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером разминку в группе, совместно с тренером принимать участие в судействе учебных игр в своей группе, уметь вести протокол игры.

На четвертом году в тренировочных, группах занимающиеся должны привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами более младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

4.1. Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

Таблица 12

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 70 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см)
	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12 см)	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 10 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м)

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
---------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------